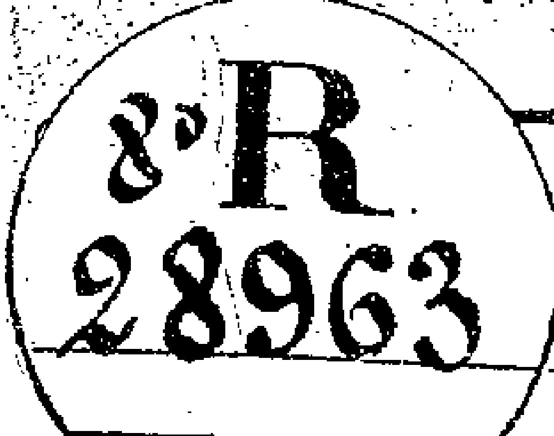
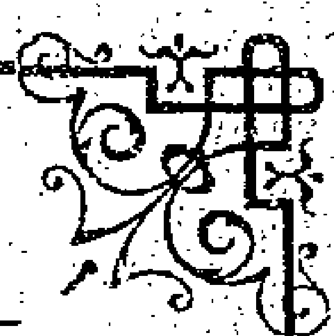
L'enseignement facile et rapide de l'hypnotisme par l'image... : tous les procédés pratiques des magnétiseurs et [...]





LES SCIENCES UTILES

J. FILIATRE

L'ENSEIGNEMENT FACILE ET RAPIDE

DE

L'HYPNOTISME PAR L'IMAGE

(Cent vingt-huit gravures hors texte)

Tous les procédés pratiques des Magnétiseurs et Hypnotiseurs anciens et modernes du monde entier mis immédiatement à la portée de tous

Résumé et COMPLÊMENT

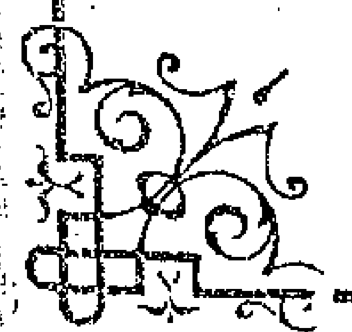
DE TOUS LES TRAITÉS ET COURS PAR CORRESPONDANCE PUBLIÉS JUSQU'A CE JOUR DANS LES DEUX MONDES



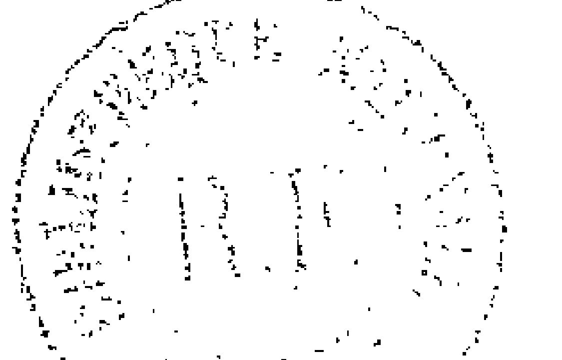
PARIS

LIBRAIRIE FISCHBACHER

33, rue de Seine, 33







L'ENSEIGNEMENT FACILE ET RAPIDE
de
L'HYPNOTISME PAR L'IMAGE

Jean FILIATRE

L'ENSEIGNEMENT FACILE ET RAPIDE

DE

L'HYPNOTISME PAR L'IMAGE

(Cent vingt-huit gravures hors texte)

Tous les procédés pratiques des Magnétiseurs et Hypnotiseurs anciens et modernes du monde entier mis immédiatement à la portée de tous

---

Résumé et COMPLÉMENT

DE TOUS LES TRAITÉS ET COURS PAR CORRESPONDANCE
PUBLIÉS JUSQU'A CE JOUR DANS LES DEUX MONDES







PRÉFACE

Ayant comme but unique la plus grande vulgarisation de la science encore peu connue de l'Hypnotisme, j'ai résolu de mettre à la portée de tous, sans exception, tous les procédés pratiques des magnétiseurs et hypnotiseurs anciens et modernes.

Pénétré des immenses avantages que présente aujourd'hui l'enseignement par l'image, je publie ce volume-album.

Résumé et complément de tous les Traités et Cours par correspondance publiés jusqu'à ce jour dans les deux mondes, il s'adresse aux personnes désirant parvenir, sans tâtonnements, à influencer leurs semblables.

Elles y trouveront l'exposé des principes énoncés dans les ouvrages parus à l'heure actuelle, ainsi que l'application pratique de ces principes.



EXPÉRIMENTATION HYPNOTIQUE

Sans aucun entraînement préalable, il est possible d'obtenir tous les phénomènes de l'hypnose, pourvu que l'on choisisse comme sujets d'expérimentation des personnes naturellement sensibles à l'influence hypnotique. Mais si l'on veut provoquer ces phénomènes plus aisément et plus rapidement encore, si l'on tient à exercer une action sur le plus grand nombre possible d'individus, il est nécessaire de développer par quelques exercices journaliers certains facteurs de l'influence.

Dans l'expérimentation hypnotique, deux choses sont donc particulièrement à considérer : l'entraînement de l'opérateur d'une part, le choix des sujets d'autre part.

L'Opérateur

Le mot opérateur s'applique aussi bien aux personnes du sexe féminin qu'aux individus de l'autre sexe. Les femmes, les jeunes filles peuvent employer avec succès l'influence hypnotique dans ses multiples applications. L'hypnotiseur n'a pas de dons surnaturels, il met simplement en jeu des forces que beaucoup ignorent, mais que tous possèdent.

ENTRAINEMENT DE L'OPÉRATEUR

LES FACTEURS DE L'INFLUENCE HYPNOTIQUE LEUR MODE D'ACTION. LEUR ENTRAINEMENT

Dans l'influence hypnotique, quatre choses susceptibles d'entraînement sont appelées à agir :

Le Regard,
La Parole,
Le Geste,
La Pensée.

Pour vaincre la résistance des personnes difficiles à hypnotiser, pour varier l'expérimentation ou pour hâter sans fatigue la réussite des expériences on a enfin recours à des appareils spéciaux ou objets mécaniques.

Ces facteurs de l'influence hypnotique sont appelés à agir soit isolément, soit combinés de différentes façons, selon les cas.

LE REGARD

Lorsqu'on regarde, dans les yeux, une personne assez facilement hypnotisable et qu'on prolonge la fixation, on finit par paralyser la volonté de cette personne. On provoque chez elle un état spécial

connu sous le nom de *fascination*. Dans cet état, le sujet est poussé à croire tout ce qu'on lui dit, à exécuter tous les ordres donnés. La fascination est obtenue plus aisément encore si l'opérateur fixe le sujet, non pas dans les yeux, mais à la racine du nez, entre les deux yeux. Pour que le regard produise son plus irrésistible effet, il est indispensable que l'opérateur domine le clignement des paupières. Dans la fixation, l'hypnotiseur doit garder les yeux grands ouverts, sans aucun clignement, et éviter de détourner le regard, ne fût-ce qu'un seul instant, de la racine du nez du sujet.

Pour atteindre ce but, il suffit de s'entraîner journellement à fixer un point quelconque pendant un quart d'heure environ, en s'efforçant de retenir le plus longtemps possible le mouvement des paupières. Lorsque des picotements se font sentir, lorsque les yeux s'emplissent de larmes et qu'ils ont une tendance impérieuse à se fermer, on peut éviter le clignement en levant légèrement les paupières.

Quand ce mouvement devient irrésistible, on abaisse rapidement les paupières pour les relever le plus vite possible. On continue ensuite la fixation du point choisi.

La répétition journalière de cette simple pratique permettra bientôt de garder les yeux grands ouverts sans aucune gêne. Peu à peu le besoin d'abaisser les paupières ne se fera sentir qu'après un temps de plus en plus long.

Pour entraîner leur regard, les fakirs de l'Inde ont recours à une petite boule de cristal ou de verre. Ce moyen donne des résultats extraordinaires, aussi je le recommande tout particulièrement. La figure 1 représente un opérateur s'efforçant de dominer le clignement des paupières en fixant une boule de ce genre.

En dehors de l'expérimentation hypnotique proprement dite, il y a les plus grands avantages à fixer à la racine du nez, et sans clignement des paupières, toutes les personnes avec lesquelles on converse. On provoquera ainsi, dans tous les cas, un état de fascination plus ou moins accusé, ce qui permettra infailliblement de changer, à son avantage, les dispositions de son interlocuteur. A un autre point de vue, cette pratique est d'une grande utilité. En effet, lorsque vous aborderez l'expérimentation hypnotique, votre regard se dirigera naturellement sur le point à fixer.

Les anciens avaient connaissance de la force mystérieuse du regard, par une sorte d'intuition ou plutôt d'expérience résultant de leurs observations pratiques. Un poète latin cite le cas d'un guerrier *charmé* par le regard d'un ennemi et livré sans défense à ses coups. Au moyen âge la croyance au mauvais œil, actuellement encore la terreur inspirée par les **jettatores** dans certaines régions de l'Italie ne sont qu'une confirmation instinctive, irraisonnée, mais réelle de cette puissance.

Les animaux nous fournissent un exemple

frappant de la force du regard. Tout le monde connaît le pouvoir de fascination du serpent sur l'oiseau, de l'épervier sur sa proie. Par son seul regard, le dompteur fait trembler les fauves les plus terribles et les amène rampants à ses pieds.

Par l'exercice de fixation recommandé, vous développerez un regard qui fera baisser tous les autres et qui influencera infailliblement toutes les personnes que vous approcherez. Cet entraînement n'a aucune influence fâcheuse, au contraire la vue ne peut qu'y gagner, et votre regard acquerra une force incroyable de pénétration.

LA PAROLE

C'est surtout par l'intermédiaire de la parole que l'opérateur fait pénétrer dans le cerveau du sujet l'idée qu'il veut y implanter. La parole constitue le mode de *suggestion* le plus pratique et le plus efficace. Pris dans une acception générale, la *suggestion* est le fait d'imposer une idée à une personne, soit par la parole, l'écriture, le geste, ou par l'intermédiaire d'un sens quelconque. Cette idée peut être une idée de *mouvement*, de *sensation* ou d'*acte à exécuter*.

Nous envisagerons tout d'abord l'idée imposée au sujet par la seule parole de l'opérateur *(suggestion verbale)*.

Il n'est pas illogique de poser en principe que toute idée présentée à l'esprit d'une personne peut être considérée comme une suggestion. Mais, parmi ces idées, la personne à l'état normal a la liberté

d'accepter ou de rejeter, après examen, celles qui ne lui plaisent pas. On peut donc appeler *suggestion simple* celle que le sujet peut à volonté rejeter ou accepter. Ce qui caractérise la *suggestion hypnotique*, c'est l'impossibilité pour la personne d'opposer une résistance efficace et son obligation d'accepter non seulement l'idée de l'hypnotiseur, mais encore de s'y soumettre.

L'insistance sur une suggestion verbale est en hypnotisme une puissance véritable. Le fait de présenter constamment à l'esprit d'une personne l'idée qu'on veut lui faire adopter a pour conséquence non seulement l'acceptation, mais encore la réalisation de cette idée, surtout si l'on agit en même temps sur la volonté du sujet. L'action sur la volonté s'exerce soit par le *regard*, ainsi que je l'ai déjà exposé, soit par le *geste* ou par la *pensée*, comme je l'indiquerai un peu plus loin.

Cette puissance de la parole peut être cultivée. Deux choses sont tout d'abord à considérer dans son emploi :

1° Le choix des termes ;

2° La façon de parler.

En ce qui concerne la première de ces considérations, il n'y a qu'à se mettre à la portée de l'intelligence du sujet en n'employant que des termes dont il comprenne parfaitement le sens. Quant à la façon de parler, il importe de s'exprimer avec conviction et assurance. Il faut chercher à persuader, et pour cela il est nécessaire de penser

fermement que l'on VEUT, que l'on DOIT être obéi. Cette pensée donnera à votre voix la chaleur nécessaire pour convaincre.

L'art de la suggestion s'acquiert par la pratique. Apprenez à donner des suggestions. Pendant un quart d'heure chaque jour, répétez à haute voix, d'un ton assuré, quelques-uns des modèles de suggestion proposés dans le cours de ce volume. Pendant cet exercice, efforcez-vous de garder les yeux grands ouverts, sans clignements de paupières. De plus, supposez par la pensée qu'une personne est devant vous et que vous réussissez à l'influencer.

Vous acquerrez ainsi une puissance véritable. Vous vous préparerez un admirable succès dans vos essais d'expérimentation hypnotique.

LE GESTE

On appelle PASSES les gestes faits sur le sujet par l'opérateur.

Indépendamment de la chaleur, notre corps dégage une modalité spéciale de l'énergie connue depuis très longtemps sous le nom de *magnétisme*. Le magnétisme a été nié par quelques savants, mais son existence, aujourd'hui admise par le plus grand nombre, sera reconnue par toutes les personnes qui voudront bien consentir à expérimenter sans parti pris.

Le magnétisme se dégage surtout des mains, qui peuvent être comparées avec raison aux deux pôles

d'un aimant. Il produit chez les personnes soumises à l'épreuve des attractions, des répulsions. Si l'on agit assez longuement sur certains sujets spécialement disposés, il provoque des symptômes particuliers souvent très accusés. Par l'intermédiaire des passes ou de l'imposition des mains de l'opérateur, il produit chez un assez grand nombre de personnes des états spéciaux donnant lieu à des phénomènes particuliers qui ne seraient obtenus ni par la fixation des yeux, ni par la suggestion verbale. Par le magnétisme, on peut contrôler rapidement le degré de susceptibilité de chaque individu à l'influence hypnotique.

On désigne sous le nom de *sensitifs* les personnes de l'un ou de l'autre sexe douées naturellement d'une sensibilité très grande à l'influence de l'agent magnétique. Indépendamment des dispositions particulières du sujet se prêtant à l'expérience, l'entraînement de l'opérateur joue un rôle important dans l'obtention des phénomènes. Nous savons par expérience que le magnétisme donne lieu à des effets d'autant plus rapides et d'autant plus marqués que l'opérateur s'est exercé à expérimenter sur un plus grand nombre de personnes.

Effets du Magnétisme

Si l'on applique les mains à plat sur les omoplates d'une personne (Fig. 2) et qu'on les laisse en contact deux à trois minutes, le sujet sensitif sent une chaleur qui se propage, une lourdeur à la tête. Si la

personne est sensitive à un haut degré, ses paupières battent, elle se sent oppressée et éprouve même de la suffocation. Un grand nombre ressentent des frissons, des crampes dans les jambes, une sensation de froid, des tremblements nerveux, des frémissements dans les muscles semblables à de légères décharges électriques.

Lorsqu'on retire lentement les mains horizontalement, le sujet est attiré en arrière. La personne très sensible est obligée de marcher à reculons pour suivre les mains de l'opérateur et ne peut s'en détacher quels que soient ses efforts (Fig. 3).

On peut tenter l'expérience en plaçant les mains à une distance de plus en plus grande des omoplates : dix, quinze, trente centimètres (Fig. 4).

L'attraction en arrière se fera sentir (Fig. 5).

Certains sensitifs éprouveront les effets du magnétisme à une distance beaucoup plus grande. Des sujets exceptionnels ressentiront ces effets même si des obstacles matériels (murs, portes, etc.) les séparent de l'opérateur.

Pour débuter, essayez ces expériences sur des enfants, des jeunes filles, car leur sensibilité est plus grande et l'influence s'obtient aisément. En insistant sur ces essais, vous augmenterez votre pouvoir et il vous sera possible par la suite, d'obtenir des effets sur des sujets moins sensibles. Vous arriverez, en un temps relativement court, à faire sentir cette force magnétique à la majorité des personnes sur lesquelles vous expérimenterez.

Vous pouvez aisément vous convaincre de la réalité de l'action magnétique en servant vous-même de sujet d'expérimentation. Priez un de vos amis de tenter sur vous l'essai d'attraction en arrière. Si vous laissez votre corps mou, dans un état passif, vous sentirez cette force agir et vous attirer en arrière. Evidemment, vous pourriez résister en vous raidissant et vous penchant en avant, mais la résistance serait plus difficile si vous aviez affaire à un opérateur entraîné par une longue pratique. Si vous êtes sensitif à un assez haut degré, toute résistance de votre part sera vaine.

Comment développer l'agent magnétique

En tentant sur un grand nombre de personnes, de préférence des enfants, des jeunes filles, cette expérience d'attraction en arrière, on parvient, je le répète, à développer un magnétisme de plus en plus irrésistible. Si l'on ne dispose pas de sujets d'expérimentation, on pourra recourir au procédé suivant qui donne de très bons résultats.

Passez un fil dans une feuille de papier. Fixez ce fil en le nouant à une épingle enfoncée soit dans un mur, une porte, ou un meuble quelconque, puis agissez sur le papier comme vous le feriez sur les épaules du sujet. Insistez sur cet exercice pendant 5 ou 10 minutes, approchant et retirant les mains (Fig. 6). La volonté ayant une grande influence sur le magnétisme, l'entraînement devra être pratiqué **avec l'intention marquée, le désir soutenu d'attirer le papier.**

Une autre méthode qui, bien que paraissant ridicule, donne cependant d'excellents résultats, consiste à reproduire sur une chaise les passes recommandées en vue de l'obtention du sommeil hypnotique, **supposant par la pensée qu'une personne y est assise et que vous voulez l'endormir.**

On pourrait encore répéter les passes deuxième et troisième forme sur un chapeau placé sur une table, puis enfin les passes quatrième forme sur la chaise. Cet excellent exercice vous donnera beaucoup d'assurance et de facilité lorsque vous aborderez l'expérimentation hypnotique proprement dite.

Les différentes Passes

Dans toutes les expériences où l'usage des passes est recommandé, celles employées pour *obtenir l'influence* se font *en descendant*; celles destinées à *faire disparaître l'influence* se font *en remontant*.

Les *passes avec contact* sont celles où les mains de l'opérateur touchent le sujet. Lorsque les passes sont faites, au contraire, à une distance plus où moins grande du sujet (de 1 à 5 centimètres, quelquefois plus), on les nomme *passes sans contact* ou *passes à distance*.

LA PENSÉE

A la suite des magnifiques travaux de nos plus illustres psychologues sur la transmission de la pensée, la suggestion mentale et la télépathie, l'ac-

tion de la pensée en hypnotisme est aujourd'hui admise par la science.

Il est prouvé par expérience que la suggestion mentale *(suggestion que l'on fait en esprit)*, s'ajoutant aux autres procédés, est une puissance véritable aidant, dans une certaine mesure, à l'obtention du phénomène attendu. Il faut donc vouloir fermement ce qu'on attend du sujet, et ne penser qu'à cela. Il faut encore **répéter en imagination l'action suggérée.** C'est *l'effort mental* des occultistes.

Un exemple : *Lorsque, conformément à l'indication donnée pour reconnaître les personnes rapidement influençables, vous approcherez vos mains des épaules du sujet pour l'attirer en arrière* (Fig. 4), **pensez fortement** *en les retirant que la personne suit vos mains, qu'elle doit les suivre*. **Tirez-la par la pensée comme si vos mains étaient cramponnées à elles, et que vous cherchiez à lá renverser.**

Faites de même dans toutes les expériences, suivant les cas.

La concentration mentale est encore la base de l'auto-hypnotisme permettant d'appliquer à sa propre personne tous les bienfaits de la suggestion hynoptique. Pour tirer le meilleur parti de la suggestion mentale, il faut être à même de concentrer toute son attention sur une idée déterminée. Au point de vue pratique, voilà le but à atteindre. On y parvient aisément par un entraînement raisonné.

Prenons comme exemple la suggestion mentale : *J'ai une bonne santé.*

Exercez-vous à répéter mentalement les termes

exprimant cette idée. Vous pouvez pratiquer cette concentration mentale pendant une ou deux minutes pour débuter, puis augmenter jusqu'à un quart d'heure et même une demi-heure, au fur et à mesure de vos progrès, la durée du temps consacré à cet exercice. En insistant tous les jours, vous parviendrez rapidement à concentrer, sans aucun effort, toute votre attention sur cette seule pensée. Il y a avantage à s'exercer tantôt les yeux fermés, tantôt les yeux grands ouverts en retenant le battement des paupières.

Cette pensée, *j'ai une bonne santé,* a été choisie comme exemple, mais vous pourriez vous exercer à concentrer votre attention sur toute autre idée. Cependant, comme il est prouvé par expérience que la pensée a une influence extraordinaire sur le corps physique, vous retirerez les plus grands avantages en fixant votre choix sur cette idée. Les personnes difficilement maîtresses de leur attention devront **répéter à haute voix l'objet de l'auto-suggestion** afin d'empêcher l'attention de s'égarer sur des pensées étrangères. Elles s'exerceront ensuite à voix basse, pour arriver enfin à la seule concentration mentale.

RÉCAPITULATION

Cet entraînement de l'opérateur peut paraître compliqué. En réalité, il est très simple et je vais le résumer en quelques lignes.

REGARD. — Pendant un quart d'heure chaque

jour, fixez un point en vous efforçant d'abaisser les paupières le moins souvent possible (Fig. 1).

Parole. — Durant le même laps de temps, exercez-vous à donner des suggestions en parlant d'un ton persuasif, et en supposant qu'une personne devant vous doit obéir.

Geste. — Tentez sur beaucoup de personnes l'essai d'attraction en arrière par l'imposition des mains sur les omoplates. D'abord avec contact (Fig. 2 et 3), ensuite à distance (Fig. 4 et 5).

Si vous ne pouvez disposer de sujets, employez une feuille de papier suspendue par un fil (Fig. 6).

Pensée. — Chaque jour, pendant un quart d'heure environ, concentrez toute votre attention sur une seule idée déterminée.

OBSERVATION

Au lecteur désireux d'étudier de suite les phénomènes de l'hypnose, au lecteur impatient d'obtenir des résultats immédiats, je répéterai que cet entraînement préalable de l'opérateur n'est pas indispensable, si l'on peut disposer, comme premiers sujets d'expérimentation, de personnes très sensibles à l'influence hypnotique. Dans ce cas, il suffit de mettre simplement en pratique les instructions relatives à l'expérimentation proprement dite. J'exposerai un peu plus loin les moyens de reconnaître ces personnes.

L'entraînement de l'opérateur n'en est pas moins

à recommander, car, je le redis encore, il nous permettra d'influencer le plus grand nombre possible d'individus, et d'obtenir plus aisément et plus rapidement tous les phénomènes hypnotiques quels qu'ils soient.

Moyens mécaniques

Pour surmonter la résistance des personnes difficilement hypnotisables, pour varier l'expérimentation et pour hâter, dans tous les cas, la réussite des expériences, on a recours à des appareils spéciaux. Les plus usités sont les miroirs tournants, les boules hypnotiques, les aimants, les objets brillants, les lampes à magnésium ou à lumière oxydrique.

Boule hypnotique Fournier

A l'issue de mes conférences et séances démonstratives sur l'hypnotisme, un grand nombre de personnes, émerveillées des effets produits sur tous les sujets par les seuls objets mécaniques, me demandaient très souvent des renseignements sur la façon de se les procurer.

Comme il est difficile, sinon impossible, de trouver dans le commerce ces appareils pourtant très utiles, j'ai décidé de condenser leurs propriétés dans un appareil unique afin d'assurer à tous le succès le plus complet dans l'expérimentation hypnotique.

J'ai tenu à faire pour les objets mécaniques ce qui est fait par mes ouvrages pour l'hypnotisme

lui-même : j'ai voulu mettre à la portée de tous l'appareil le plus efficace. La tentative de vulgarisation de la science hypnotique n'est possible et ne peut-être couronnée de succès qu'à la condition expresse de donner au débutant ou à l'expérimentateur déjà initié la possibilité, je dirai mieux, la certitude la plus absolue de produire rapidement et sans fatigue tous les états hypnotiques sur tous les sujets.

Possédant toutes les variétés d'objets mécaniques, j'ai pu, étant préparé par de nombreuses années d'expérimentation journalière, me rendre compte de leur efficacité, de leurs avantages ou inconvénients, et chercher un modèle se rapprochant des appareils les plus efficaces et possédant à la fois tous leurs avantages. J'ai chargé M. Fournier, fabricant d'instruments de précision, de construire et de mettre en vente, par l'intermédiaire de la LIBRAIRIE A. FILIATRE, un appareil réellement utile à l'hypnotiseur. M. Fournier a interprété mes idées avec un rare bonheur et sa boule hypnotique est, à l'heure actuelle, l'objet mécanique auquel j'ai le plus souvent recours. J'en fais un fréquent usage, soit pour obtenir sans fatigue le sommeil hypnotique sur les sujets difficiles, soit dans mes conférences sur l'hypnotisme où je suis amené à parler des moyens mécaniques et à démontrer leur utilité. Un des grands avantages résultant de l'emploi de la boule hypnotique Fournier est qu'elle permet d'influencer plusieurs personnes à la fois sans aucune fatigue

pour l'opérateur. Elle est très utile à ceux qui donnent des séances publiques, aux expérimentateurs opérant devant des assistances nombreuses. Elle rend de grands services à l'opérateur qui, dans un but de guérison, veut induire dans le sommeil provoqué un malade nerveux et facilement irritable. C'est le seul appareil qui rende pratique et permette l'emploi de la méthode infaillible d'hypnotisation recommandée par le docteur Liébengen, reprise récemment en France par le docteur Charpentier, et en Amérique par le docteur B. Harwley, du Collège Polyclinic de New-York. Je la recommande à toutes les personnes s'occupant d'hypnotisme et particulièrement aux débutants. Elle remremplace avec avantage la fixation des yeux de l'hypnotiseur et c'est surtout en ce sens qu'elle rend d'incomparables services aux étudiants. Il arrive souvent, en effet, que dans les premiers essais d'influence hypnotique sur des personnes éveillées, l'opérateur non encore entraîné par une pratique suffisante ne peut fixer longuement ses sujets à la racine du nez sans cligner des paupières ou sans avoir à réprimer une envie de rire parfois irrésistible. Le sujet rit alors de son côté et le succès est bien souvent compromis pour cette seule raison. Avec la boule hypnotique, rien de cela n'est à craindre ,car elle pare admirablement à tous ces inconvénients. De plus, elle repose beaucoup l'opérateur puisqu'elle peut remplacer le regard dans toutes les expériences où celui-ci est employé. Sur la

majorité des sujets son effet est plus puissant encore que celui du regard. Elle concentre dans tous les cas, d'une façon étonnante, l'attention du sujet sur les suggestions de l'hypnotiseur et rend toujours plus certaine et plus rapide la réussite de l'expérience. Un grand nombre de personnes qui ne seraient influencées par aucun autre procédé, le sont immédiatement par le recours à la boule hypnotique Fournier car elle provoque par elle-même l'état hypnotique plus ou moins profond suivant la durée de la fixation. Toutes les fois qu'on ne peut réussir une expérience, il faut renouveler l'essai avec la boule hypnotique. Cet appareil permet en outre de développer le regard de l'opérateur d'après la méthode des fakirs hindous, par la fixation prolongée et sans clignement des paupières du point A. Deux point différents peuvent être fixés par le sujet, suivant les expériences. La fixation du point intérieur B est recommandée pour l'obtention des influences hypnotiques à l'état de veille, la fixation du point extérieur D est surtout conseillée en vue de l'obtention du sommeil par fixation (méthode et dérivées de Braid). En tournant la capsule métallique C placée à l'extrémité supérieure de la boule, il se dégage immédiatement des vapeurs de chloroforme ou d'éther, ce qui permet d'employer pratiquement, et même à l'insu du sujet, la méthode infaillible d'hypnotisation préconisée par le docteur Liébengen. Je m'étendrai longuement sur ce procédé spécial, ainsi que sur toutes les méthodes de

sommeil basées sur l'impression de l'odorat, dans le chapitre traitant de l'obtention du sommeil hypnotique. L'emploi de la boule hypnotique développe merveilleusement la suggestibilité des sujets et, grâce à son concours, les expériences à l'état de veille s'obtiennent très facilement et sans aucune fatigue. En résumé, l'opérateur qui tient à pousser l'expérimentation aussi loin que possible, l'hypnotiseur qui veut hypnotiser infailliblement et instantanément tous les sujets sur lesquels il opère, le débutant qui aspire à augmenter ses chances de réussite, tout en s'évitant beaucoup de fatigue, ne peuvent se passer de cet appareil de poche, résumant à lui seul tous les objets mécaniques usités.

N'ayant en vue que la vulgarisation de l'hypnotisme, n'aspirant qu'à faciliter à tous l'étude pratique de cette science si intéressante et si utile, j'ai cru devoir m'étendre assez longuement sur les avantages résultant de l'emploi de la boule hypnotique Fournier et la recommander d'une façon toute spéciale à tous les opérateurs.

LE CHOIX DES SUJETS

On désigne sous le nom de *sujets* les personnes pouvant être influencées par l'hypnotisme. Toute personne, quels qu'en soient l'âge, le sexe ou le tempérament, est susceptible d'hypnotisation, il suffit, dans les cas difficiles, de multiplier les tentatives ou de recourir à certaines méthodes dont on trouvera plus loin l'exposé.

Mais, dans un même temps donné, tous les individus ne sont pas également influençables par les procédés ordinaires. Quelques-uns paraissant au premier abord absolument réfractaires, d'autres n'éprouvent que des effets partiels, certains enfin passent immédiatement par toutes les phases du sommeil provoqué. Le débutant devra tenter ses premiers essais sur de tels sujets. Un peu plus tard, lorsque l'entraînement méthodique des facteurs de l'influence, ainsi que de nombreuses tentatives d'hypnotisation sur des personnes facilement influençables auront développé chez lui une personnalité magnétique puissante, il pourra alors aspirer à influencer indifféremment tous les sujets. Pour les premiers essais, je le répète encore, il importe de choisir des personnes naturellement sensibles à l'influence hypnotique.

Dans le choix des sujets, l'âge et le sexe ont une grande importance. Tous les enfants à partir de l'âge de raison s'hypnotisent en général très facilement. C'est de 8 à 15 ans qu'on trouve le plus grand nombre de somnambules, puis de 15 à 25. Chez les adultes de 15 à 30, le nombre est encore assez élevé, mais il diminue dans les années suivantes pour augmenter considérablement au-dessus de 60 ans. Les jeunes filles, les femmes sont généralement plus facilement hypnotisables que les hommes.

COMMENT RECONNAITRE LES PERSONNES RAPIDEMENT INFLUENÇABLES

1° PAR L'OBSERVATION

Les personnes sujettes à des accès plus ou moins marqués de somnambulisme naturel, celles qui rêvent à haute voix et s'agitent beaucoup sans s'éveiller sont naturellement disposées à subir l'influence du magnétisme.

Celles qui suent avec abondance, celles qui clignotent fréquemment des paupières, celles qui louchent, celles qui sont affectées de tremblements des globes oculaires, de tics convulsifs; les hystériques, les nerveux, les anémiques sont des sujets

particulièrement sensibles à l'influence de l'opérateur.

Les personnes qui fuient le regard et qui détournent toujours les yeux lorsqu'on les fixe, les individus timides et impressionnables, ceux qui se troublent facilement sont encore d'excellents sujets d'expérimentation.

Les anciens magnétiseurs ont remarqué depuis longtemps que les bons sensitifs ont une préférence pour le bleu et une aversion pour le jaune; qu'ils se sentent plus à l'aise quand ils ont la figure tournée vers le nord ou l'ouest, qu'ils ne peuvent dormir sur le côté gauche, que la foule les incommode, que les poignées de mains prolongées leur sont désagréables, enfin, qu'ils se sentent envahis par une grande tristesse lorsqu'ils portent leur attention sur le son des cloches.

Toutes ces remarques sont fondées, mais le seul recours à l'observation pour distinguer les bons sujets hypnotiques n'est pas toujours d'une application pratique. Le moyen qui suit nous fournit des indications plus positives, car il permet de reconnaître infailliblement le degré de suggestibilité des personnes soumises à l'épreuve.

2° PAR L'INFLUENCE MAGNÉTIQUE

Parmi les procédés préconisés pour distinguer les individus facilement hypnotisables, l'un des plus pratiques est sans contredit l'application des

mains de l'opérateur sur les omoplates du sujet (Fig. 2). Toutes les personnes, sans aucune exception, qui durant cette application ressentent une assez grande chaleur, une lourdeur à la tête, et qui sont attirées en arrière lorsque l'opérateur éloigne lentement les mains (Fig. 3) sont des sujets sur lesquels on peut tenter avec toutes les chances de succès la progression d'influences hypnotiques.

Le professeur Elyuss recommande un procédé à peu près semblable pour reconnaître les meilleurs sujets.

« Faites mettre, dit-il, la personne que vous désirez examiner debout, les pieds joints, les mains longeant les cuisses, la tête fixant le ciel (Fig. 7). Dans cette position, la personne ne peut faire presqu'aucune opposition. Toutefois, vous ne lui dites pas ce qui va se passer, à seule fin de ne produire aucune suggestion, ou aussi afin qu'elle ne feigne pas de produire ce que vous désirez obtenir. Vous lui frictionnez alors les épaules pendant une ou deux minutes, puis, plaçant vos mains à distance, deux ou trois centimètres de l'endroit que vous avez frictionné (*comme l'indique la figure 4*), vous attirez à vous ou vous repoussez, toujours sans toucher le sujet. S'il suit vos impulsions, qu'il tombe à l'arrière (*comme l'indique la figure 5*) ou à l'avant (*lorsque vous avancez les mains*), c'est signe qu'il peut être endormi. »

3° PAR LA SUGGESTION ET L'INFLUENCE MAGNÉTIQUE

Pour distinguer les personnes rapidement hynoptisables, l'opérateur Gessman combine la suggestion et l'influence magnétique.

« Je choisis parmi la société, dit-il, une personne à l'air pâle et nerveux, les yeux exaltés, et je lui dis qu'il se trouve dans mon organisme un fort développement d'électricité, qui me permet d'électriser les sujets qui ne sont pas trop robustes. Pour le prouver, je lui fais saisir avec les deux mains deux doigts de ma main droite (FIG. 8). Quelques minutes après, je lui demande si elle sent quelque chose. Si elle est hypnotisable, elle répond d'ordinaire qu'elle sent comme une formication et un engourdissement des bras et de la partie supérieure du corps. Je dis alors : *Serrez ma main — davantage — encore davantage — là ! Maintenant vous ne pouvez plus lâcher ma main !* Et il en est ainsi. En passant ma main gauche sur ses bras (FIG. 9), je fortifie la crampe musculaire, en sorte qu'elle ne peut lâcher ma main, même sur mon ordre. Un souffle sur la main et l'assurance qu'elle est libre chasse immédiatement la crampe. Cette expérience me donne la preuve certaine que la personne se prête à l'hypnose véritable..... »

4° PAR LA FIXATION PROLONGÉE

Recommandez à la personne dont vous désirez

apprécier le degré de sensibilité, de fixer un même point pendant cinq minutes, à une distance d'environ 10 à 20 centimètres. Vous pouvez employer à cet effet la boule hypnotique Fournier (Fig. 60).

Si au bout de ce temps elle voit passer comme un nuage devant ses yeux, si vous remarquez que ses pupilles sont très dilatées et que ses yeux sont larmoyants, elle sera hypnotisée à la première séance, cela est certain.

Les sujets très sensibles s'endormiront même par cette seule fixation.

5° PAR LA DÉTENTE DU SYSTÈME NERVEUX

Les personnes qui peuvent relâcher leurs muscles et se mettre dans un état passif sont également de très bons sujets hypnotiques.

Voici la meilleure méthode pour connaître immédiatement ces personnes.

Placez-vous devant le sujet et priez-le de reposer une main sur votre poing fermé (Fig. 10). Recommandez-lui de laisser son bras bien mou, et abaissez brusquement votre poing. Si le sujet peut relâcher ses muscles, son bras tombera (Fig. 11).

Dans le cas contraire, sa main restera en l'air (Fig. 12).

Lorsqu'on tente l'expérience sur plusieurs personnes à la fois, on fait les mêmes recommandations, et chacune d'elles place son propre poing

sous sa main (FIG. 13). Au commandement de l'opérateur, elles devront abaisser brusquement le poing. Celles dont le bras s'abaisse (FIG. 14) peuvent être choisies comme sujets. Les personnes qui, au contraire, gardent la main en l'air (FIG. 15) seront plus difficilement influençables. Le débutant ne les choisira pas comme sujets d'expérimentation.

6° PAR L'APPLICATION DE L'AIMANT

L'action exercée sur l'organisme humain par l'approche de certains corps (aimants, cristaux, métaux, etc.) est admise aujourd'hui par la science officielle. Les expériences du docteur Charcot à la Salpêtrière et du docteur Luys à la Charité, celles du professeur Maggiorani en Italie établissent la puissante action de l'aimant non seulement sur les hystériques, mais encore sur tous les sensitifs.

Il est démontré par l'expérience que toutes les personnes influencées par l'aimant sont très facilement hynoptisables. Dans mon *Cours complet d'Hypnotisme pratique*, j'ai parlé de cette particularité, mais je n'ai pas recommandé l'emploi de ce procédé parce que les différents appareils auxquels j'avais eu recours jusqu'alors ne m'avaient pas donné de résultats absolument probants. Ayant depuis expérimenté le sensitivomètre du professeur Durville, je crois devoir signaler et recommander tout particulièrement cet appareil aux personnes désireuses

d'étudier pratiquement l'influence étrange de l'aimant sur les sensitifs. Par le recours à cet objet, elles reconnaîtront sans aucune peine et immédiatement les sujets pouvant être induits rapidement en hypnose. Elles pourront même, par son seul emploi, plonger les sensitifs dans le sommeil profond.

Le sensitivomètre du professeur Durville est un puissant aimant ayant la forme d'un gros bracelet. Une armature mobile permet d'entourer aisément le poignet de la personne soumise à l'épreuve. Si, par exception, le poignet est trop gros pour entrer dans l'ouverture que découvre l'armature, on place simplement le poignet sur cette ouverture. Au bout de quelques instants, le sujet aisément hypnotisable ressent de la chaleur, des malaises, des picotements dans les doigts, un engourdissement du bras pouvant aller jusqu'à la paralysie. Chez les bons sensitifs, cet engourdissement s'accuse et s'étend peu à peu. Le sommeil hypnotique profond survient si l'on prolonge l'application.

Cette expérimentation pouvant intéresser le lecteur, je dois ajouter qu'un dépôt du sensitivomètre du professeur Durville existe à la librairie A. Filiatre, Villa Bellevue, à Cosnes-sur-l'Œil (Allier).

Envoi franco contre mandat-poste de 10 francs.

Le docteur Liébault rapporte que la disposition à se mettre en passivité d'esprit lui a paru héréditaire. « Ma conviction, dit-il, est devenue si forte

à cet égard, qu'il m'est arrivé de ne pas craindre d'annoncer d'avance quel serait le résultat de mes manœuvres, lorsque j'avais déjà réussi dans la famille de celui sur lequel je voulais agir. »

Cette remarque étant fondée, il ne m'était pas possible de la passer sous silence. Le lecteur possèdera ainsi une autre indication pour découvrir les meilleurs sujets hypnotiques.



HYPNOTISME PRATIQUE

INFLUENCES A L'ÉTAT DE VEILLE

Le sommeil, sous quelque forme qu'il se présente, n'est pas la seule manifestation de l'influence hypnotique. Il est possible de provoquer sur une personne éveillée des effets de plus en plus marqués. Ces expériences, très intéressantes, préparent admirablement l'arrivée du sommeil profond. De plus, elles ont le grand avantage de bannir de l'esprit des sujets toute crainte de l'hypnotisme.

Certains essais s'obtiennent plus facilement et entraînent le sujet pour les essais plus difficiles. Un classement a donc été fait, une sorte de progression a été établie en présentant sensiblement ces expériences dans l'ordre de facilité. Autant que possible, cherchez à les obtenir dans cet ordre, vous augmenterez vos chances de succès.

Pour assurer infailliblement ce succès, je ne saurais jamais assez recommander de tenter les premiers essais sur des sujets assez rapidement

influençables. Certes, il n'y a pas de personnes absolument rebelles à l'influence hypnotique. Il est prouvé par expérience, il est prouvé d'une façon irréfutable que chez les sujets les plus réfractaires, la réussite des expériences est uniquement subordonnée à une question de temps, de choix de méthode et d'entraînement de l'opérateur. Mais nous savons aussi qu'un grand nombre de personnes sont particulièrement sensibles à l'influence hypnotique. En fixant son choix sur de tels sujets, le lecteur assurera la réussite de ses premiers essais.

PERTURBATIONS MOTRICES

On appelle perturbations motrices celles qui résultent de suggestions portant sur le mouvement. Elles sont très nombreuses, mais toutes se résument : *soit à obliger* le sujet à faire un mouvement, *soit à empêcher* le sujet de faire un mouvement.

Chute en arrière

Priez la personne se prêtant à l'expérience de se tenir debout, les yeux fermés, les pieds rapprochés, les bras tombant le long du corps. Recommandez-lui de ne pas se raidir et de se laisser aller si elle se sent attirer en arrière. Ajoutez qu'elle ne se fera aucun mal et que vous la retiendrez dans sa chute. Pour vous rendre compte si la personne ne résiste pas, mettez une main sur son épaule et tirez légèrement en arrière. Si le sujet est bien dans un état passif, vous l'entraînerez aisément (Fig. 16). Dans le cas contraire vous sentirez une résistance.

Pour vos premières expériences choisissez une personne qui ne résiste pas. Placez-vous derrière elle, et appliquez vos mains sur ses omoplates (Fig. 2). Laissez les mains en contact environ une minute en disant : *Quand je vais retirer mes mains, vous sentirez une force qui vous tirera en arrière.*

Insistez sur cette suggestion, répétez-la sans cesse en pensant, en voulant de toutes vos forces que la personne soit attirée par vos mains.

Retirez ensuite vos mains très lentement, et, lorsque vous sentirez le sujet suivre le mouvement, dites d'un ton positif : *Vous tombez... vous tombez...* (Fig. 3).

Retenez la personne pour qu'elle ne tombe pas complètement.

OBSERVATION TRÈS IMPORTANTE

Beaucoup de personnes ont des préventions injustifiées contre l'hypnotisme, soit parce qu'elles ne le connaissent pas, soit surtout parce qu'elles le connaissent mal. Pour trouver plus aisément des sujets d'expérimentation, vous pouvez vous abstenir de parler d'hypnotisme et dire, par exemple, qu'un livre récent vous a appris que le corps humain, et les mains en particulier dégagent une sorte de force, produisent une certaine attraction que l'on peut faire sentir à tout individu capable de se mettre dans un état passif. Vous intéresserez davantage et vous n'aurez aucune peine à trouver des personnes qui consentiront à se prêter à l'expérience. Vous dissiperez non seulement la crainte injustifiée que le mot **endormir** fait naître, mais encore vous amènerez tous les membres de l'assistance à vous solliciter de les accepter pour sujets, afin qu'ils puissent étudier de près ces étranges phénomènes. Par ces premiers essais,

votre habileté se développera, vous rendrez plus puissant votre magnétisme personnel, et un peu plus tard vous pourrez avouer que vous faites de l'hypnotisme.

Chute en arrière sans que les mains de l'opérateur touchent le sujet

Dites ensuite à la personne que vous pouvez l'attirer à distance.

Approchez vos mains des épaules, mais sans les toucher, à une distance de quelques centimètres (Fig. 4). Laissez-les ainsi environ une minute, puis retirez-les lentement en suggérant : *Vous tombez en arrière..... vous tombez* (Fig. 5).

Recommencez l'expérience en plaçant vos mains à une distance de plus en plus grande des omoplates du sujet. Certaines personnes peuvent être attirées à une distance de plusieurs mètres.

Chute en arrière par suggestion verbale

Toutes les personnes influencées par les premières expériences peuvent être attirées en arrière par la seule parole de l'opérateur.

Faites placer le sujet comme précédemment et dites d'un ton persuasif : *Dès que j'aurai compté jusqu'à trois, vous vous sentirez tiré fortement en arrière...*

Un... deux... trois... Vous tombez... vous tombez...

Chute en arrière par fascination

Faites placer la personne dans les mêmes conditions de passivité déjà recommandées, et dites-lui : *Pensez que vous tombez en arrière. Dès que je vous regarderai, vous tomberez.*

Fixez fermement le sujet à la racine du nez, entre les deux yeux, en disant : *Vous tombez en arrière..... Vous tombez.....*

En donnant ces suggestions, avancez-vous vers le sujet comme s'il se dégageait de votre regard une force susceptible de le repousser (Fig. 17).

Soyez prêt à retenir la personne dans sa chute.

Chute en avant par attraction magnétique, fascination et suggestion

Placez-vous devant le sujet, les mains à quelques centimètres des clavicules (Fig. 18).

Dites-lui : *Pensez que vous tombez en avant. Lorsque je retirerai mes mains, vous serez attiré par elles.*

Regardez fixement et fermement le sujet à la racine du nez, et suggérez : *Vous êtes attiré en avant..... vous tombez en avant.....*

Retirez lentement vos mains, en pensant que la personne doit tomber (Fig. 19).

Chute en avant par fascination et suggestion

Fixez brusquement le sujet à la racine du nez, et suggérez : *Vous tombez en avant.....*

En insistant sur cette suggestion, retirez-vous

lentement en arrière, comme si vous vouliez attirer le sujet par votre regard (FIG. 20).

Chute en avant par fascination

L'expérience précédente peut se varier en se dispensant de répéter les suggestions pendant la fixation.

Faire tomber à droite

Dites au sujet : *Dès que je vous regarderai vous vous sentirez attiré à droite. Laissez votre corps mou et pensez que vous tombez.*

Fixez-le ensuite à la racine du nez, et suggérez : *Vous tombez à droite..... vous tombez à droite.....*

En répétant cette suggestion, penchez-vous vous-même très lentement à gauche (étant placé en face, c'est le côté qui correspond à la droite du sujet). Vous entraînerez plus aisément la personne (FIG. 21).

Faire tomber à gauche

Vous pouvez ensuite faire tomber le sujet à gauche. Vous n'avez qu'à modifier les suggestions de l'expérience précédente, et à vous pencher lentement du côté droit (étant placé en face, c'est le côté qui correspond à la gauche du sujet).

Obliger à avancer

Placez-vous en face du sujet. Dites-lui d'un ton assuré : *Dès que je vous regarderai, vous ne penserez qu'à avancer.*

Regardez brusquement la personne à la racine du nez, et suggérez : *Vous êtes tiré en avant..... vous avancez.....*

En insistant sur cette suggestion, retirez-vous en arrière très lentement, et ne quittez pas des yeux la racine du nez du sujet (Fig. 20).

Lorsque celui-ci sera sous l'influence, il vous suivra partout où vous irez.

Pour faire disparaître l'influence, soufflez sur les yeux de la personne et dites en frappant vos mains l'une contre l'autre comme pour applaudir : *Tout est passé..... vous êtes très bien* (Fig. 22).

Il est prudent d'agir ainsi avec tous vos sujets. Ne les renvoyez jamais avant de vous assurer que toute influence est bien dissipée.

Pour varier cette expérience dites au sujet : *Lorsque je vous présenterai mon doigt, il vous attirera.*

Avancez vivement l'index de la main droite à une certaine distance du visage de la personne. Après quelques instants de fixation, le sujet sensible sera dans l'obligation d'avancer (Fig. 23).

Obliger à reculer

Placez-vous en face du sujet. Dites-lui : *Dès que je vous regarderai, vous reculerez.*

Fixez-le ensuite à la racine du nez en suggérant : *Vous êtes tiré en arrière..... vous reculez.....*

En insistant sur cette suggestion, avancez-vous lentement, en ne quittant pas des yeux la racine du nez du sujet (Fig. 24).

La personne reculera jusqu'à ce que vous fassiez disparaître toute influence.

On peut varier cette expérience de la façon suivante. Dites au sujet : *Lorsque je vous présenterai mon doigt il vous repoussera.*

Avancez vivement l'index de la main gauche près du visage de la personne. Après quelques instants de fixation, le sujet sensible sera obligé de reculer (FIG. 25).

Empêcher de garder l'équilibre

Dites au sujet en le fixant à la racine du nez : *Pensez qu'il vous est impossible de vous tenir droit. Dès que j'aurai compté jusqu'à trois, vous ne pourrez garder l'équilibre.*

Insistez sur cette suggestion et comptez lentement : *un..... deux..... trois.....*

Ajoutez :

Vous ne pouvez plus vous tenir droit..... impossible de garder l'équilibre.....

Répétez ces suggestions jusqu'à ce que l'influence soit obtenue.

Faire ouvrir la bouche

Dites au sujet : *Pensez que votre bouche va s'ouvrir. Dès que je vous regarderai, elle s'ouvrira peu à peu.*

Fixez ensuite la personne à la racine du nez en ajoutant :

Votre bouche s'ouvre..... elle s'ouvre encore.....

Insistez sur cette suggestion jusqu'à ce que le sujet ait ouvert complètement la bouche.

Empêcher de fermer la bouche

Recommandez au sujet d'ouvrir la bouche et de penser qu'il ne peut la fermer.

Fixez-le ensuite à la racine du nez, en disant d'un ton positif :

Vos mâchoires se raidissent..... vous ne pouvez fermer la bouche.

Répétez ces suggestions, et, vous rapprochant légèrement du sujet, ajoutez sur un ton très affirmatif : *Impossible de fermer la bouche..... essayez, vous ne pouvez plus.*

Lorsque la personne est bien sous l'influence, il lui est absolument impossible de fermer la bouche.

Faire tirer la langue

Cette petite expérience très amusante peut succéder à l'essai précédent.

Lorsque le sujet est dans l'impossibilité de fermer la bouche, on suggère :

Votre langue sort..... vous tirez la langue.....

Insistez sur cette suggestion. La personne tirera la langue, et ne pourra la rentrer quels que soient ses efforts.

Faire écarter les doigts

Dites au sujet d'ouvrir complètement une main et de rapprocher les doigts de manière qu'ils se

touchent (FIG. 26). Recommandez-lui de penser que ses doigts vont s'écarter.

Fixez-le ensuite à la racine du nez, et suggérez d'un ton positif :

Vos doigts s'écartent..... ils s'écartent.....

Lorsque les doigts se sont écartés (FIG. 27), on peut suggérer l'impossibilité de les rapprocher.

Dites d'un ton convaincu en continuant la fixation :

Vos doigts se raidissent... vous ne pouvez les rapprocher...

Insistez sur cette suggestion, puis ajoutez sur un ton très affirmatif :

Vos doigts ne peuvent se rapprocher..... essayez, impossible.

Quels que soient ses efforts, le sujet ne pourra rapprocher ses doigts avant que vous le délivriez de cette influence.

Faire rapprocher les doigts écartés

Priez une personne d'ouvrir une main et d'écarter les doigts *(comme l'indique la figure 27)*. Dites-lui :

Pensez que vos doigts se rapprochent.

Fixez ensuite le sujet à la racine du nez, et suggérez :

Vos doigts se rapprochent..... ils se rapprochent.....

Lorsque les doigts se sont rapprochés *(comme l'indique la figure 26)*, on peut suggérer l'impossibilité de les écarter.

Dites, en continuant la fixation :

Vos doigts se raidissent..... vous ne pouvez les écarter.

Insistez sur cette suggestion, puis ajoutez sur un ton très affirmatif :

Vous ne pouvez écarter les doigts..... essayez, impossible.

Malgré tous ses efforts, le sujet ne pourra écarter les doigts.

Faire fermer la main

Que la personne se prêtant à l'expérience ouvre une main (Fig. 28). Dites-lui de penser que sa main se ferme, puis, fixant le sujet à la racine du nez, suggérez d'un ton positif :

Votre main se ferme..... elle se ferme.....

La main étant fermée (Fig. 29), on peut suggérer l'impossibilité de l'ouvrir.

Pour cela, dites, en continuant la fixation :

Votre main se raidit..... vous ne pouvez l'ouvrir.....

Insistez sur cette suggestion, puis ajoutez sur un ton très affirmatif :

Vous ne pouvez ouvrir la main..... essayez, impossible.

Le sujet sensible sera dans l'impossibilité d'ouvrir la main.

Obliger à ouvrir la main

Priez une personne de tenir une main fermée (*comme l'indique la figure 29*). Dites-lui de penser que sa main va s'ouvrir. Fixez ensuite le sujet à la racine du nez, et suggérez d'un ton positif :

Votre main s'ouvre..... elle s'ouvre.....

Insistez sur cette suggestion jusqu'à ce que l'in-

fluence se produise et que la main soit complètement ouverte (*comme l'indique la figure 28*).

Obliger à lâcher un objet

Faites tenir par le sujet un objet quelconque (*un mouchoir par exemple*) dans la main, ou entre le pouce et l'index (Fig. 30).

En la fixant à la racine du nez, dites à la personne :

Lorsque j'aurai compté jusqu'à trois, votre main s'ouvrira et vous lâcherez l'objet.

Ajoutez sur un ton très affirmatif :

Un... deux... trois, votre main s'ouvre... elle s'ouvre...

Insistez sur la suggestion finale jusqu'à ce que l'objet s'échappe.

Lorsque le sujet est bien sous l'influence, il peut reprendre l'objet mais il est dans l'impossibilité de le garder, car malgré lui sa main s'ouvrira.

Empêcher de lâcher un objet

Faites tenir une canne par le sujet (Fig. 31) et dites que bientôt il ne pourra plus la lâcher.

Fixez ensuite la personne à la racine du nez en suggérant :

Serrez fortement l'objet... encore... serrez davantage... vos mains se raidissent, vous ne pourrez plus lâcher...

Insistez sur ces suggestions, puis ajoutez sur un ton très affirmatif :

Essayez..... vous ne pouvez lâcher l'objet.

Quels que soient ses efforts, le sujet sensible ne pourra se débarrasser de la canne (Fig. 32).

A défaut de canne, on peut faire tenir un objet quelconque.

Faire rapprocher les mains

Faites ouvrir les mains du sujet et placer ses bras horizontalement (Fig. 33). Dites-lui de penser que ses mains vont se rapprocher.

En le fixant fermement à la racine du nez suggérez :

Vos mains se rapprochent..... elles se rapprochent.....

Lorsque les mains commenceront à se rapprocher, insistez énergiquement sur la suggestion jusqu'à la réussite de l'expérience (Fig. 34).

Obliger les mains à s'écarter

Dites au sujet de tenir ses mains l'une contre l'autre *(comme l'indique la figure 34)* et de penser qu'elles vont s'éloigner.

En fixant la personne à la racine du nez, suggérez :

Vos mains se séparent..... elles s'écartent.....

Lorsque les mains se sont écartées (*comme l'indique la figure 33*), dites au sujet :

Vos mains ne peuvent rester en contact.

La personne pourra rapprocher ses mains, mais quels que soient ses efforts, elles s'écarteront, et il en sera ainsi jusqu'à ce que vous fassiez disparaître toute influence.

Obliger à applaudir

Dites au sujet de tenir ses mains ouvertes l'une

en face de l'autre (*comme l'indique la figure 33*) et de penser à applaudir.

Fixez ensuite la personne à la racine du nez, en suggérant :

Vos mains se rapprochent pour s'écarter ensuite..... vous applaudissez..... vous applaudissez.....

Insistez sur ces suggestions et lorsque vous constatez que les mains commencent à s'éloigner et à se rapprocher, prenez un ton de plus en plus affirmatif.

Obliger à tourner les bras

Faites fermer les poings du sujet. Qu'il les place l'un au-dessus de l'autre sans qu'ils se touchent (Fig. 35). Dites : *Lorsque je vous regarderai, vos bras se mettront en mouvement.*

Fixez ensuite le sujet à la racine du nez, et suggérez :

Vos bras tournent..... ils tournent.....

En opérant sur une personne assez rapidement influençable, les bras tourneront très vite, et elle ne pourra en arrêter le mouvement avant que vous la dégagiez de l'influence.

Si le sujet paraît rebelle, prenez-le par les poignets (Fig. 36) et, imprimant à ses bras le mouvement de rotation que vous cherchez à obtenir, dites :

Quand je lâcherai vos bras, ils continueront à tourner..... ils tournent.....

Lâchez alors les bras, et insistez sur ces suggestions jusqu'à l'obtention de l'influence.

Empêcher d'ouvrir les yeux

Dites au sujet de fermer les yeux et de penser qu'il ne peut les ouvrir.

Suggérez ensuite : *Vos paupières pèsent de plus en plus..... elles se collent.....*

Insistez sur cette suggestion, puis, prenant un ton très affirmatif, ajoutez : *Vos yeux ne peuvent s'ouvrir..... essayez, impossible.*

Quels que soient ses efforts, le sujet ne pourra parvenir à ouvrir les yeux.

Faire fermer les yeux

Recommandez au sujet de vous regarder dans les yeux, et fixez-le à la racine du nez, en suggérant :

Pensez que vos yeux se ferment..... vos paupières sont lourdes..... elles s'abaissent..... vos yeux se ferment.....

Répétez ces suggestions jusqu'à ce que l'effet soit obtenu.

Par des suggestions appropriées, on peut encore obliger le sujet à ouvrir les yeux, puis l'empêcher de les fermer.

Obliger à s'asseoir

Le sujet se tenant debout devant une chaise (Fig. 37), dites-lui de penser qu'il doit s'asseoir.

Fixez-le ensuite à la racine du nez, en suggérant :

Vous devenez lourd..... vos genoux plient..... vous vous asseyez.....

Insistez sur ces suggestions jusqu'à ce que l'influence soit obtenue. Si l'effet tardait à se produire, baissez-vous lentement, sans quitter des yeux la racine du nez du sujet (FIG. 38).

Ceci aidera beaucoup à la réussite de l'expérience.

En insistant ensuite sur la suggestion :

Vous êtes lourd..... très lourd..... vous ne pouvez vous lever....., on mettra le sujet dans l'impossibilité de quitter la chaise.

Empêcher de s'asseoir

Le sujet se tenant comme précédemment debout devant une chaise *(comme l'indique la fig. 37)*, dites :

Pensez que vous ne pouvez vous asseoir et raidissez vos jambes.

Fixez ensuite la personne à la racine du nez en suggérant :

Vos jambes se raidissent..... vous ne pourrez plier les genoux..... vous ne pourrez vous asseoir.....

Insistez sur ces suggestions, puis ajoutez sur un ton très affirmatif :

Impossible de vous asseoir..... essayez, vous ne pouvez plus.

Lorsque la personne sera sous l'influence, elle ne pourra s'asseoir malgré tous ses efforts.

Obliger à se lever

Faites asseoir le sujet. Dites-lui de vous regarder dans les yeux et de penser qu'il se lève. Suggérez ensuite d'un ton assuré :

Vous ne pouvez rester assis..... vous vous levez.....

Insistez sur ces suggestions et faites quelques gestes en remontant, comme si vous vouliez entraîner la personne (Fig. 39).

Le sujet sera dans l'obligation de se lever, et ne pourra rester assis avant la disparition de l'influence.

SUGGESTION DU GESTE
SUGGESTION DE L'EXEMPLE

Pour donner une efficacité plus grande aux suggestions verbales, on peut y joindre la suggestion du geste, et parfois celle de l'exemple.

Pour savoir quel geste il convient d'employer, il suffit de supposer que le sujet est sourd, et de faire devant lui le geste ou les gestes que vous jugerez nécessaires pour lui faire comprendre ce que vous attendez de lui.

Prenons comme exemple l'essai de chute en arrière. Vous n'avez dans ce cas, qu'à tendre brusquement le poing vers le sujet (FIG. 40).

Dans les expériences de chute à droite ou à gauche, vous ferez un geste avec la main dans la direction où vous voulez que la personne tombe (FIG. 41).

La suggestion de l'exemple consiste à répéter devant le sujet le geste suggéré. Lorsque dans un essai d'influence hypnotique le résultat attendu tarde à se produire, la réussite est souvent rendue rapide et certaine si l'on imite devant le sujet l'acte dont on veut lui imposer l'exécution.

Je citerai comme exemple l'essai de « *faire ouvrir la bouche* ». Après avoir insisté sur les suggestions recommandées, ouvrez vous-même la bouche devant la personne. L'effet est le plus souvent irrésistible.

Ces quelques exemples suffisent sans qu'il soit nécessaire de s'étendre plus longuement sur le principe et les applications de la suggestion du geste et de la suggestion de l'exemple.

Empêcher de plier le bras

Dites au sujet de tenir son bras droit horizontalement, de le raidir et de penser qu'il ne peut le plier.

Prenez son poignet dans votre main gauche, et, de la droite, faites des passes descendantes avec contact de l'épaule au poignet (Fig. 42).

En fixant la personne à la racine du nez, suggérez :

Votre bras se raidit..... vous ne pourrez le plier.....

Insistez sur cette suggestion, puis, prenant un ton très affirmatif, dites en lâchant le poignet du sujet :

Votre bras est raide..... impossible de le plier..... essayez, vous ne pouvez plus.

Le sujet sensible ne pourra plier le bras malgré ses efforts (Fig. 43).

Pour dégager la personne de l'influence, ajoutez à vos suggestions quelques passes en remontant du poignet à l'épaule.

Raidir les jambes

Dites au sujet de raidir ses jambes et de penser qu'il ne peut les plier.

Fixez-le à la racine du nez, et suggérez :

Vos jambes se raidissent..... vous ne pourrez les plier.....

En insistant sur cette suggestion et sans interrompre la fixation, baissez-vous puis faites quelques passes sur les genoux de haut en bas, commençant au-dessus de l'articulation et se prolongeant un peu plus bas (Fig. 44).

Dites ensuite d'un ton très affirmatif :

Vos jambes sont raides..... essayez de les plier, vous ne pouvez plus.

Le sujet sensible marchera les jambes raides.

Faire boiter

En fixant le sujet à la racine du nez, suggérez :

Votre genou droit va plier..... il plie.....

Insistez sur cette suggestion jusqu'à ce que vous constatiez une légère flexion de la jambe (Fig. 45).

Dites alors sur un ton très affirmatif :

Marchez, vous boitez..... vous boitez.....

Faire abaisser les bras

Priez le sujet de mettre ses bras en croix (Fig. 46) et de penser qu'il vont s'abaisser.

Fixez ensuite la personne à la racine du nez en suggérant :

Vos bras deviennent lourds..... ils s'abaissent.....

En insistant sur ces suggestions, faites quelques gestes à distance, comme si vous vouliez peser sur les bras du sujet (Fig. 47). Cela aidera beaucoup à la réussite de l'expérience.

Empêcher d'élever les bras

Placez-vous en face du sujet, et, le fixant à la racine du nez, suggérez :

Vos bras deviennent lourds..... bientôt vous ne pourrez les élever.

En donnant ces suggestions, faites quelques passes descendantes avec contact sur les bras, partant des épaules jusqu'aux poignets (Fig. 48).

Dites ensuite sur un ton très affirmatif :

Vos bras sont lourds..... vous ne pouvez les élever..... essayez..... impossible.

Obliger à mettre les bras en croix

Que le sujet se tienne debout devant vous, les bras pendants le long du corps. Dites-lui de penser que ses bras s'élèvent et qu'il ne peut les retenir.

Suggérez ensuite en le fixant à la racine du nez :

Vos bras s'élèvent..... ils s'élèvent.....

Insistez sur cette suggestion jusqu'à ce que les bras soient en croix *(comme l'indique la figure 46)*.

Vous pouvez alors empêcher le sujet de les abaisser, en suggérant qu'ils se raidissent.

Coller une main sur une table

Priez un sujet que vous avez reconnu assez sensible de placer une main à plat sur une table.

Fixez la personne à la racine du nez, puis, faisant quelques passes descendantes avec contact sur le bras (FIG. 49), suggérez :

Votre main s'engourdit..... elle devient lourde..... vous ne pourrez l'enlever.....

Après avoir insisté sur cette suggestion, ajoutez sur un ton très affirmatif :

Vous ne pouvez lever votre main..... essayez, impossible.

Quels que soient ses efforts, le sujet ne pourra déplacer sa main (FIG. 50).

Coller une main du sujet sur la vôtre

Vous pouvez remplacez la table de l'expérience précédentes par une de vos propres mains (FIG. 51).

Les suggestions à donner sont les mêmes que celles déjà indiquées.

Quelques passes descendantes avec contact, partant du coude jusqu'à l'extrémité des doigts du sujet (FIG. 52), aident beaucoup à la réussite rapide de l'expérience.

Vous pouvez faire enfin placer les deux mains du sujet sur les vôtres (FIG. 53) et employer les mêmes suggestions.

Coller les deux mains

Lorsque dans l'expérience précédente *(voir la figure 53)*, le sujet a bien constaté qu'il ne pouvait retirer ses mains, saisissez-le par les poignets et rapprochez rapidement ses mains l'une de l'autre (Fig. 54).

Faites quelques passes descendantes avec contact sur les bras, partant des épaules jusqu'aux poignets, en suggérant :

Vos mains ne peuvent s'écarter.....

Insistez dans ces passes et suggestions, puis ajoutez sur un ton très affirmatif :

Vous ne pouvez séparer vos mains..... essayez, vous ne pouvez plus.

Quels que soient ses efforts, le sujet ne pourra séparer ses mains.

Rompre le contact avec vos mains

Priez un sujet reconnu assez sensible de mettre ses mains à plat sur les vôtres *(comme l'indique la fig. 53)*, et dites-lui qu'il sera obligé de les retirer.

Fixez la personne à la racine du nez en lui recommandant de vous regarder dans les yeux.

Au bout de quelques instants, le sujet sera dans l'obligation de retirer ses mains.

Empêcher le contact avec vos mains

Dites au même sujet que ses mains sont repoussées par les vôtres.

Il ne pourra les toucher.

Empêcher d'approcher

Pour mettre le sujet dans l'impossibilité de vous approcher, fixez-le à la racine du nez, et suggérer :

Vous ne pouvez m'approcher..... impossible de m'approcher.....

Insister sur cette suggestion, puis ajoutez sur un ton très affirmatif :

Essayez, vous ne pouvez m'approcher.

La personne ne pourra vous toucher et reculera si vous avancez *(comme l'indique la figure 24)*.

Obliger à vous suivre

Dites au sujet qu'il vous regarde dans les yeux et qu'il pense à vous suivre.

Fixez-le à la racine du nez, et, en suggérant :

Vous me suivrez..... vous me suivrez partout..... faites les passes suivantes :

Réunissez vos mains au-dessus de sa tête (Fig. 55). Laissez-les ainsi quelques secondes, puis séparez-les, et descendez, passant sur les côtés de la tête près des oreilles, sur les épaules, jusqu'aux coudes (Fig. 56).

Continuez ces passes et suggestions pendant environ une minute, puis retirez-vous lentement en disant :

Vous me suivez..... Vous me suivez.....

Sans qu'il soit nécessaire de le regarder, le sujet

sensible vous suivra partout, jusqu'à ce que vous vous le délivriez de l'influence.

Obliger à vous approcher

Tentez cette expérience sur un sujet reconnu assez sensible. Elle se rapproche de la précédente, mais cette façon de la présenter lui donne un cachet d'originalité.

Dites au sujet en le fixant à la racine du nez :

Je vais magnétiser une chaise et vous serez obligé de venir vous y asseoir.

Placez-vous derrière une chaise à une certaine distance de la personne. Faites sur cette chaise un simulacre de gestes en regardant le sujet (Fig. 57).

Celui-ci éprouvera un tremblement nerveux, et, en dépit de ses efforts pour résister, il sera obligé de venir vers la chaise et de s'y asseoir.

Obliger à faire le tour d'une table

Faites placer la personne près d'une table.

Fixez le sujet à la racine du nez, et suggérez:

Vous êtes attiré en avant..... vous marchez..... vous faites le tour de la table.....

Lorsque la personne commence à se déplacer (Fig. 58), insistez énergiquement sur la suggestion: *vous marchez..... vous marchez.....*

Quand le sujet sera sous l'influence, il ne pourra s'arrêter avant que vous le lui permettiez.

Empêcher d'avancer

Dites au sujet de peser de toutes ses forces sur ses pieds, et de penser qu'il ne peut les soulever.

En fixant la personne à la racine du nez, suggérez :

Vous pieds deviennent lourds..... vous ne pouvez les soulever.....

Insistez sur cette suggestion, et ajoutez sur un ton très affirmatif :

Vous ne pouvez marcher..... essayez, impossible.

Obliger à donner un objet

Choisissez un sujet assez influençable. Donnez-lui un objet quelconque (un morceau de papier par exemple) qu'il devra mettre dans sa poche.

Fixez ensuite la personne à la racine du nez, en suggérant :

Vous me donnez cet objet..... donnez.....

En insistant sur cette suggestion, tendez la main vers le sujet.

Celui-ci éprouvera bientôt un tremblement nerveux, et, quoi qu'il fasse, sa main prendra pour ainsi dire malgré lui l'objet, pour le laisser échapper dans la vôtre.

Faire saisir votre doigt et empêcher de le lâcher

Dites à une personne reconnue assez sensible de

vous prendre l'index et de le serrer assez fortement dans sa main (Fig. 59).

Fixez le sujet à la racine du nez pendant qu'il vous regarde dans les yeux, et suggérez:

Serrez vos doigts..... encore..... ils se raidissent..... vous ne pourrez me lâcher.....

Insistez sur cette suggestion, puis ajoutez sur un ton très affirmatif:

Essayez, impossible de me lâcher.

Lorsque la personne sera bien sous l'influence, elle ne pourra vous lâcher. Il vous sera possible de la conduire où vous voudrez, car elle sera incapable d'opposer une résistance efficace.

DIFFÉRENTES EXPÉRIENCES

Par des suggestions appropriées, vous pouvez faire bâiller le sujet, l'empêcher d'ouvrir la bouche, le rendre muet, le faire bégayer, l'empêcher de soulever un objet léger, l'obliger à s'agenouiller, lui donner des tics nerveux, le faire trembler, l'empêcher de rester en place, le faire rire aux éclats, l'obliger à faire les grimaces les plus comiques, à chanter, à annoncer les lettres de l'alphabet, à compter, etc., etc.

Toutes ces expériences, et bien d'autres encore dont l'énumération serait fastidieuse, réussiront infailliblement si l'on opère sur des personnes se sentant tirées fortement en arrière par l'attraction magnétique des mains sur les omoplates, et si l'on

a développé la suggestibilité de ces sujets par quelques-uns des essais indiqués au début.

Enumérer toutes les expériences possibles est inutile. Le lecteur n'a qu'à donner libre cours à son imagination pour suggérer l'obligation d'autres mouvements ou l'impossibilité de ces mouvements, et varier à l'infini ces essais *(Voir mon Cours complet d'Hypnotisme Pratique)*.

PERTURBATIONS SENSORIELLES

Sous le nom de perturbations sensorielles, on comprend toutes les suggestions de sensations et d'impressions les plus diverses pouvant affecter les organes des cinq sens.

GOUT

SAVEURS SUGGÉRÉES.

Toutes les impressions de saveurs peuvent être imposées au sujet sensible.

Prenons comme exemple l'impression d'une saveur salée.

En fixant la personne à la racine du nez, suggérez :

Vous avez du sel dans la bouche..... du sel.....

Insistez sur cette suggestion. Le sujet sensible fera bientôt d'affreuses grimaces jusqu'à ce que vous dissipiez l'influence.

Vous donnerez ensuite des sensations plus agréables.

ABOLITION DU GOUT.

Par des suggestions appropriées, vous pouvez mettre le sujet dans l'impossibilité de percevoir la saveur des substances qui lui seront présentées.

ABERRATIONS DU GOUT.

On peut encore l'obliger à confondre les saveurs. Sous cette influence, le sujet prendra une pomme de terre pour un fruit délicieux, du sel pour du sucre, etc., etc.

ODORAT

ODEURS SUGGÉRÉES.

Toutes les odeurs agréables ou désagréables peuvent être suggérées.

Choisissons comme exemple l'odeur d'une rose.

En fixant le sujet à la racine du nez, dites :

Bientôt vous sentirez une rose..... le parfum de la rose.....

Insistez sur cette suggestion jusqu'à obtention de l'influence.

Si vous donnez la suggestion *du tabac à priser*, le sujet éternuera sans discontinuer jusqu'à ce que vous le délivriez de l'influence.

ABOLITION DE L'ODORAT.

Vous pouvez aussi abolir momentanément le sens de l'odorat chez les sujets sensibles, et les mettre ainsi dans l'impossibilité de sentir.

ABERRATIONS DE L'ODORAT.

Vous pouvez encore obliger ces sujets à confondre les odeurs. Ceux-ci sentiront la violette pour la rose, le musc pour le camphre, etc.

INFLUENCE DE L'ODORAT SUR LE GOUT

Les physiologistes ont remarqué que l'odorat a une grande influence sur le goût. L'opérateur mettra à profit cette influence, en suggérant à ses sujets *qu'ils sentent en même temps l'odeur de la substance imaginaire qu'ils croient goûter*.

Toutes les impressions portant sur le goût peuvent donc être accompagnées de pertubations semblables portant sur l'odorat.

VUE

VISIONS SUGGÉRÉES

Chez les personnes éveillées, les illusions et les hallucinations de la vue sont plus difficiles à obtenir que ne le sont les impressions imaginaires sur le goût ou sur l'odorat. Néanmoins, un assez grand nombre de sujets sont susceptibles de percevoir ces influences étranges.

La vision d'objets quelconques, de paysages, de scènes de féeries, etc., etc., peut être suggérée. L'opérateur n'a qu'à donner libre cours à son imagination.

Voici la meilleure méthode d'entraînement pour obtenir les pertubations visuelles.

Suggérez d'abord la vision d'une couleur, le rouge par exemple.

Choisissez le plus sensible de vos sujets, faites-lui fermer les yeux, fixez-le au milieu du front, puis,

concentrant toute votre attention sur l'impression que vous voulez suggérer, faisant un effort d'imagination pour éprouver vous-même cette impression, dites d'un ton très affirmatif :

Tenez vos yeux fermés..... dans un instant vous verrez rouge..... de plus en plus rouge.....

Insistez sur cette suggestion jusqu'à l'obtention de l'influence.

Vous imposerez ensuite des hallucinations plus complexes, par exemple : un arbre, une prairie, une forêt, etc., etc.

Vous n'avez, je le répète, qu'à donner libre cours à votre imagination pour varier à l'infini les expériences basées sur des perturbations visuelles suggérées.

Vous pouvez encore par des suggestions appropriées abolir momentanément la vue chez le sujet.

Vous pouvez enfin l'obliger à confondre les images entre elles.

OUIE

AUDITIONS SUGGÉRÉES.

Sous l'influence de la suggestion, les sujets assez sensibles percevront des bruits qui, bien que leur semblant réels, n'existeront pourtant que dans leur imagination.

Prenons par exemple l'audition d'un bourdonnement.

Fixez la personne à la racine du nez, et suggérez :

Vous entendez un bourdonnement..... prêtez l'oreille..... écoutez..... un bourdonnement.....

Insistez sur cette suggestion jusqu'à l'obtention de l'influence.

Par des suggestions appropriées, l'hypnotiseur peut faire entendre à ses sujets tous les bruits possibles et imaginables.

ABOLITION DE L'OUIE.

Il peut de même abolir momentanément le sens de l'ouïe, et mettre ses sujets dans l'impossibilité d'entendre les bruits même les plus violents.

ABERRATIONS DE L'OUIE.

Il peut encore obliger les personnes très influençables à confondre les bruits entre eux.

TOUCHER

Par *toucher* il faut entendre toute la sensibilité générale. C'est donc par ce sens que nous percevons les impressions de douleur, faim, soif, fatigue, température, pression, effort musculaire, etc.

Les impressions imaginaires portant sur ce sens s'obtiennent facilement chez les personnes assez sensibles à l'influence hypnotique.

IMPRESSIONS TACTILES SUGGÉRÉES.

Choisissons comme exemple l'illusion de la démangeaison.

En fixant le sujet à la racine du nez, suggérez :

Vous sentirez bientôt des démangeaisons au bras gauche..... vous ne pourrez vous empêcher de gratter votre bras..... vous sentez des démangeaisons.....

Insistez sur cette suggestion jusqu'à l'obtention de l'influence.

Toutes les sensations perçues par l'intermédiaire du toucher peuvent être imposées au sujet.

ABOLITION DU TOUCHER.

On dit qu'il y a *insensibilité* lorsque le sens du toucher est aboli.

Il est possible de provoquer l'insensibilité sur un grand nombre de personnes éveillées.

Prenons par exemple la main gauche comme partie du corps à insensibiliser.

Fixez le sujet à la racine du nez en suggérant d'un ton très positif :

Dans un instant votre main gauche sera insensible.... vous ne sentirez rien..... aucune sensation.....

Insistez sur cette suggestion, et, pour vous rendre compte du résultat obtenu, touchez légèrement la main gauche de la personne en disant :

Vous ne sentez rien..... absolument rien..... que sentez-vous ?

Si le sujet ne perçoit pas la pression de votre main, serrez plus fort. Piquez la main insensible avec une épingle. Le patient assez influençable ne sentira rien.

On comprend aisément tout le parti qu'il est possible de tirer de cette insensibilité suggérée.

EXAGÉRATION DE LA SENSIBILITÉ.

Par des suggestions appropriées, on peut provoquer au contraire une exagération de la sensibilité.

PERTURBATIONS DES IDÉES

On désigne sous ce nom l'ensemble des troubles portant sur les facultés du sujet.

Par la suggestion hypnotique, on peut obtenir par exemple la perte ou l'exaltation de la mémoire.

Il en est de même pour toutes les facultés.

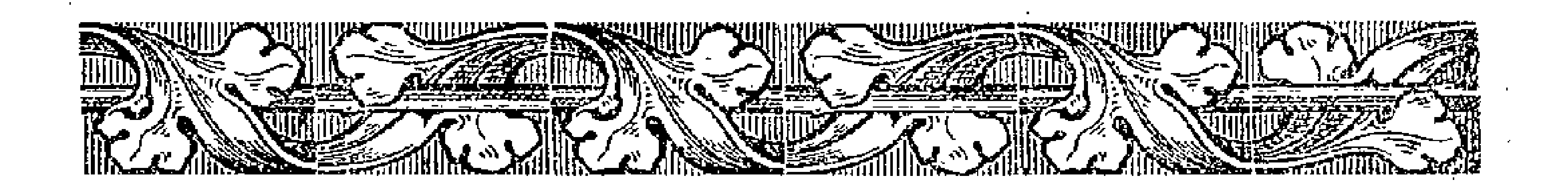
SUGGESTIONS D'ACTES

On peut enfin suggérer l'accomplissement de n'importe quel acte.

Par les indications générales données dans le présent ouvrage, j'ai voulu résumer succinctement les possibilités de l'Hypnotisme. Le lecteur trouvera dans mon *Cours Complet d'Hypnotisme Pratique* toutes les instructions les plus détaillées pour chaque cas particulier.

Je dois faire remarquer qu'un certain nombre de personnes sont douées d'une suggestibilité extraordinaire. Lorque vous expérimenterez sur de tels sujets, il n'est pas nécessaire, pour obtenir le résultat attendu, d'insister sur les suggestions en les répétant indéfiniment. Il n'est même pas indispensable de fixer ces personnes à la racine du nez après leur avoir recommandé de vous regarder

dans les yeux, ou de leur faire fixer la boule hypnotique. Dès que vous aurez pris contact avec elles par l'imposition des mains sur les omoplates, elles seront entièrement soumises à votre volonté, et ne pourront opposer de résistance efficace à vos suggestions.



LE SOMMEIL HYPNOTIQUE

Il existe un grand nombre de procédés pour induire un sujet dans le sommeil hypnotique. En réalité, ils se ramènent tous à trois facteurs principaux : 1° la fixation d'un point (de préférence brillant) ou des yeux de l'hypnotiseur (FASCINATION), 2° la suggestion, 3° les passes.

Nous étudierons successivement toutes les méthodes connues jusqu'à ce jour pour obtenir l'hypnotisation, en commençant par un procédé combiné de fixation, suggestion et passes, qui est très efficace et surtout absolument inoffensif.

En principe, les passes pour endormir se font *en descendant*. Pour éveiller, on emploie au contraire des passes *montantes*. Afin de guider l'étudiant, il est nécessaire de *fixer* quelques *formes* de passes. Ces indications n'ont rien d'absolu, sauf dans l'expérimentation exclusivement magnétique que nous aborderons un peu plus loin. Dans l'expérimentation actuelle, on pourrait varier à l'infini les passes recommandées. Il n'y aurait aucun inconvénient à employer d'autres *formes* de passes. Cependant, comme elles ne seraient pas d'une efficacité plus grande, le débutant peut suivre à la lettre les indi-

cations données. Il pourra plus tard donner libre cours à son imagination et à son intuition.

Méthode d'actions combinées

Tentez votre premier essai sur le plus sensible de vos sujets.

Faites-le asseoir commodément. Dites-lui de penser au sommeil, et, lui faisant fixer votre doigt ou un objet brillant, la boule hypnotique Fournier par exemple (Fig. 60), suggérez d'une voix douce et monotone :

Vos paupières sont lourdes..... elles s'abaissent.....

Insistez sur cette suggestion. Lorsque les yeux sont fermés, mettez les deux mains de chaque côté de la tête, les pouces à la naissance des cheveux (Fig. 61) et imprimez à vos pouces un mouvement de haut en bas de la racine des cheveux jusqu'aux sourcils. Dans leur mouvement descendant (de la naissance des cheveux aux sourcils), les pouces toucheront légèrement le front. Le mouvement ascendant (des sourcils à la naissance des cheveux) sera fait sans contact.

Ce mouvement sera continué pendant 3 à 4 minutes en répétant :

Votre tête est lourde..... dormez.....

Placez-vous ensuite derrière le sujet. Passez les mains lentement du milieu du front jusqu'aux tempes (Fig. 62) en continuant les suggestions pendant 3 ou 4 minutes.

Reprenez votre place devant le sujet, et faites des

passes avec ou sans contact, partant de la tête, suivant les épaules, et descendant jusqu'à l'extrémité des doigts (Fig. 63) en insistant d'une voix de plus en plus basse sur les suggestions : *Dormez..... dormez profondément.....*

Persistez jusqu'à l'obtention du sommeil.

Si le sujet ne dort pas après une demi-heure, interrompez la séance, et recommencez le lendemain autant que possible à la même heure.

Certaines personnes dont les yeux se ferment irrésistiblement dès la première suggestion s'endorment parfois en quelques secondes, d'un sommeil très profond. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de passer par les quatre formes de passes indiquées, ou bien on peut réduire le temps recommandé pour chacune d'elles.

OBSERVATION

Les tentatives d'hypnotisation seront toujours plus rapidement suivies d'effet si l'on provoque chez le sujet une fatigue musculaire préalable.

Avant d'employer les manœuvres hypnotiques proprement dites, on pourrait par exemple recommander au sujet d'étendre les bras en croix pendant quelques minutes *(comme l'indique la figure 46)*. La fatigue nerveuse qui en résultera provoquera le besoin de repos au moment ou l'on voudra obtenir le sommeil hypnotique.

Méthode du docteur Ch. Richet

Asseyez-vous en face du sujet. Prenez chacun de

ses pouces dans une main, et serrez-les d'une manière uniforme pendant 3 à 4 minutes (Fig. 64). Faites ensuite des passes de haut en bas au-devant des yeux (Fig. 65).

Méthode du docteur Bernheim

Dites au sujet de penser au sommeil, et, le fixant à la racine du nez pendant qu'il vous regarde dans les yeux, donnez des suggestions de sommeil comme cela est indiqué dans la méthode d'actions combinées.

Insistez sur ces suggestions, puis avec les deux mains passez plusieurs fois de haut en bas devant les yeux (*comme l'indique la figure 65*).

Ajoutez d'un ton un peu impérieux : *Dormez*.

Méthode Gessman

Asseyez-vous en face du sujet. Dites-lui de fermer les yeux. Prenez ses mains dans les vôtres, de façon que les quatre pouces soient en contact (Fig. 66), et priez la personne de ne pas résister au sommeil qui apparaît.

Quand elle sommeille (généralement au bout de deux à dix minutes), rendez le sommeil profond par des passes sur la tête et la poitrine.

Pour amener le sujet à parler, placez une main sur sa tête, saisissez avec l'autre une de ses mains et demandez, près du creux de l'estomac : *M'entendez-vous?* (Fig. 67).

En répétant cette question quatre ou cinq fois,

il est rare de ne pas obtenir une réponse à voix très basse. Le moment est alors venu de continuer les expériences.

Méthode des Fascinateurs: Donato, Verbeck, Onofroff, docteurs Brémaud, Teste, etc.

Tous ces opérateurs endorment leurs sujets par la seule fixation.

Asseyez-vous en face du sujet et fixez-le sans interruption à la racine du nez pendant qu'il vous regarde dans les yeux. Au bout de quelques instants ses paupières clignoteront, s'humecteront de larmes, se contracteront fortement à plusieurs reprises, puis enfin se fermeront.

Dans leurs séances publiques, la plupart des hypnotiseurs professionnels ont recours à cette méthode, mais endorment généralement leurs sujets debout.

Méthode du docteur Bourneville

Le docteur Bourneville joint à la fixation la pression des pouces *(Voir la figure 64)*.

Si le sommeil tarde à se produire, il lâche les mains du sujet et lui applique les pouces sur les globes oculaires en fermant les paupières supérieures (Fig. 68).

Méthode Pickman

Expérimentateur de séances publiques, M. Pickman endort ses sujets de la façon suivante :

« Il se place à la gauche du sujet debout et lui

fait regarder le chaton brillant d'une bague placée dans la paume de la main gauche et maintenue un peu au-dessus des yeux; il applique la main droite sur les omoplates du sujet (Fig. 69), ou bien il fait des passes dans le dos et derrière la tête. L'hypnotisation se produit dès que les paupières se rapprochent ou se ferment, ou lorsque le sujet tombe en arrière. » (1)

Méthode Rhénato

La méthode de M. Rhénato, célèbre hypnotiseur professionnel, est basée sur le même principe, mais l'auteur emploie de plus l'occlusion des yeux, la fixation de la racine du nez et la suggestion verbale, ce qui donne à ce procédé une efficacité remarquable.

M. Rhénato expose ainsi sa méthode :

« Jusqu'à ces derniers temps, j'ai employé une méthode assez longue pour endormir. Je procède autrement et j'obtiens le sommeil en une minute, instantanément parfois.

« Le sujet se tient droit devant moi. Il fixe le chaton d'une bague placée dans la paume de ma main gauche que je tiens élevée à trente centimètres environ devant ses yeux, ma main droite sur les omoplates (Fig. 70).

« Je reste un moment dans cette position et je

(Docteur Bonnet). — *Traité pratique d'hypnotisme et de suggestion thérapeutiques.*

donne deux ou trois suggestions en fixant la racine du nez du sujet. Très lentement, j'avance la main gauche et je retire la droite, le sujet recule et est pris (FIG. 71); je complète par l'occlusion des yeux *(comme l'indique la figure 68, mais le sujet étant debout)* et par quelques passes et suggestions. »

Bague pour l'expérimentation des Méthodes Pickman et Rhénato

Ces procédés d'hypnotisation étant très pratiques et très rapides, je crois devoir informer les personnes désirant expérimenter les méthodes Pickman et Rhénato que la Librairie A. Filiatre, Villa Bellevue, Cosnes-sur-l'Œil (Allier), met en vente dans ses magasins et expédie franco, par envoi recommandé, pour la France et tous les pays, contre cinq francs en un mandat-poste, une bague hypnotique, dont le chaton en stras similisé est taillé à facettes. Cette bague d'une efficacité remarquable est construite de façon à s'adapter exactement à tous les doigts, quelle que soit leur grosseur.

Méthode Hansen

L'opérateur Hansen provoque l'hypnose en renversant brusquement la tête du sujet, et en le fascinant de très près (FIG. 72).

Méthode Gerling

Faites asseoir le sujet commodément, autant que possible le dos tourné à la lumière. Dites-lui de penser au sommeil, et fixez-le à la racine du nez.

Posez vos mains sur celles de la personne (Fig. 73) et suggérez une sensation de chaleur, puis de pesanteur et d'engourdissement dans les bras. En continuant la fixation, faites des passes de la tête à l'estomac (Fig. 74) en suggérant la pesanteur des paupières, la lourdeur de la tête, enfin le sommeil.

Lorsque les paupières clignotent, appuyez légèrement la main droite sur la tête de la personne. Abaissez lentement cette main de façon à hâter l'occlusion des paupières (Fig. 75).

Quand les yeux sont fermés, faites avec les pouces une pression sur les globes oculaires *(comme l'indique la figure 68)*, en disant : *Maintenant vous dormez*.

Méthode de l'abbé Faria

Faites asseoir commodément le sujet. Dites-lui de penser au sommeil et de vous regarder. Fixez de loin vos yeux sur lui en montrant le revers élevé de votre main (Fig. 76).

Avancez de quelques pas, puis abaissez brusquement le bras, en ordonnant avec autorité de dormir.

Si l'effet n'est pas obtenu immédiatement, marchez vers le sujet, et, lui appuyant le doigt sur le front, répétez le commandement : *Dormez !* (Fig. 77).

Méthode du docteur Liébauld

Posez la main sur le front du sujet. Abaissez-la très lentement, de manière à fermer progressive-

ment les yeux de la personne (Fig. 78), en suggérant d'une voix de plus en plus basse et tranquille :

Pensez au sommeil..... vos paupières sont lourdes..... elles s'abaissent..... dormez.....

Insistez sur ces suggestions jusqu'à ce que le sommeil soit obtenu.

Méthode de Deleuze

Faites asseoir commodément le sujet, et placez-vous vis-à-vis de lui de manière que ses genoux soient entre les vôtres et que vos pieds soient à côté des siens. Prenez ses pouces entre vos deux doigts de manière que l'intérieur de vos pouces touche l'intérieur des siens et fixez vos yeux sur lui (Fig. 79).

Restez de deux à cinq minutes dans cette situation.

Retirez vos mains en les écartant à droite et à gauche et élevez-les jusqu'à la hauteur de la tête (Fig. 80). Placez-les sur les deux épaules (Fig. 81) et laissez-les environ une minute. Ramenez-les ensuite le long des bras jusqu'à l'extrémité des doigts, en touchant légèrement (Fig. 82). Recommencez cette passe cinq ou six fois.

Puis placez vos mains au-dessus de la tête (Fig. 83). Tenez-les un moment, et descendez-les en passant devant le visage, jusqu'au creux de l'estomac (Fig. 84). Posez les pouces sur le creux de l'estomac et les autres doigts au-dessous des côtes (Fig. 85). Laissez-les environ deux minutes, et descendez lentement jusqu'aux genoux.

Ces pratiques répétées suffisent pour endormir un sujet.

Méthode Moutin

Le sujet étant assis commodément, prenez-lui les mains en appliquant vos pouces contre les siens, et fixez-le en l'invitant à vous regarder *(comme l'indique la figure 64)*.

Restez ainsi pendant dix minutes ou un quart d'heure. Si vous avez à faire à une personne impressionnable, ce laps de temps est suffisant pour obtenir la clôture des paupières.

Lâchez alors les mains du sujet, et mettez-vous debout. Elevez vos bras au niveau de sa tête, et placez vos mains à quelques centimètres au-dessus de celle-ci *(comme l'indique la figure 83)*. Laissez-les pendant quelques secondes et descendez-les latéralement à la hauteur des oreilles (Fig. 86), où vous les arrêterez également pendant quelques secondes.

Dirigez ensuite vos doigts *en pointe* vers le cervelet (Fig. 87) et abaissez lentement vos mains sur les épaules sans toucher (Fig. 88), en prolongeant ensuite les passes jusqu'aux coudes (Fig. 89).

Remontez vos mains au-dessus de la tête, et recommencez l'opération décrite pendant environ cinq minutes.

Asseyez-vous de nouveau en face du sujet, et élevez une de vos mains à peu près au niveau de la racine de son nez (Fig. 90); puis descendez-la

lentement jusqu'au sommet de sa poitrine et même jusqu'en face de l'épigastre (FIG. 91). Remontez-la ensuite, et continuez ainsi jusqu'à l'obtention de l'immobilité et de l'insensibilité absolues.

Méthode de Braid

Lorsqu'un sujet a déjà été endormi du sommeil hypnotique, cette simple méthode suffit généralement pour provoquer de nouveau l'hypnose. Elle induira également dans cet état un assez grand nombre de personnes n'ayant encore jamais été influencées.

Placez le sujet dans une position commode. Faites-lui fixer un objet brillant, en tenant l'objet à fixer en face de la racine du nez, un peu au-dessus, à une distance de dix à vingt centimètres *(comme l'indique la figure 60)*. Dites à la personne d'avoir les yeux constamment fixés sur l'objet et de penser au sommeil.

Si le sujet ne dort pas au bout de six à huit minutes, choisissez un autre procédé.

Méthode de Braid modifiée par le docteur Liébengen

Au lieu de l'objet brillant, faites fixer votre pouce.

Placez-vous à côté du sujet, posez votre main droite à plat sur sa tête, et tenez le pouce à quelques centimètres de la racine du nez (FIG. 92).

Hypnotisme instantané par suggestion verbale

Certains sujets très influençables seront endormis profondément par ce seul procédé.

Après avoir constaté que la personne est attirée irrésistiblement en arrière par l'application des mains sur les omoplates, faites-la asseoir, et suggérez d'un ton positif :

Fermez vos yeux..... pensez au sommeil..... votre tête est lourde..... dormez..... dormez.....

Hypnose par impression continue sur l'ouïe

La concentration soutenue de l'attention sur une impression auditive induira un grand nombre de sujets dans un état hypnotique.

Faites asseoir la personne, appliquez-lui une montre sur le front. Dites-lui de fermer les yeux et d'écouter le tic-tac, de concentrer toute son attention sur ce bruit, en pensant au sommeil.

Quelques sujets s'endormiront ainsi en quelques minutes.

Méthodes du Docteur Charcot

Le docteur Charcot endormait ses hystériques par une impression violente et brusque sur la vue, l'ouïe ou l'odorat.

Il agissait *sur la vue* par le moyen d'un jet de lumière; *sur l'odorat*, en débouchant brusquement un flacon d'ammoniaque sous le nez du sujet; enfin *sur l'ouïe* en frappant sur un gong ou un énorme diapason.

Ces impressions violentes et brusques ont souvent pour effet immédiat de plonger en *catalepsie* le sujet hystérique.

Hypnotisation par pression des zones hypnogènes

On appelle *zones hypnogènes* des régions du corps dont la pression a pour effet de provoquer l'hypnose.

Chez quelques personnes, une zone hypnogène existe à la première phalange des doigts, près de la racine de l'ongle. D'autres en possèdent une aux poignets ou au pli du coude.

Si l'on découvre un sujet possédant une zone hypnogène, la seule pression de cette partie amènera l'hypnose.

Méthode du Docteur Lasègue

Après quelques influences à l'état de veille, faites fermer les yeux du sujet. Placez vos mains de chaque côté de sa tête, et maintenez pendant quelques minutes les paupières fermées en pressant légèrement les globes oculaires avec les pouces (*comme l'indique la figure 68*).

Méthode du Docteur G. Bonnet

Cette méthode est particulièrement à recommander car elle permet de développer rapidement la suggestibilité des personnes soumises à l'épreuve, et d'induire en hypnose des sujets paraissant au premier abord absolument réfractaires à l'influence hypnotique. L'auteur emploie surtout l'hypnotisme en vue du soulagement et de la guérison des maladies, mais il est bien entendu que son procédé peut être utilisé avec beaucoup d'avantages dans tous les cas quels qu'ils soient.

« J'utilise, dit-il, en les combinant selon les cas, les diverses méthodes tant magnétiques que suggestives ou hypnotiques. C'est le résultat de plusieurs années de travail personnel et de nombreuses observations faites sans parti pris, en dehors de toute idée préconçue.

« Le plus souvent, en quelques minutes, on est fixé sur la suggestibilité du sujet et presqu'aussitôt sur le degré hypnotique qui pourra se manifester.....

« Deux cas se présentent : le sujet peut se tenir debout ou bien il ne le peut pas ; le premier cas est le plus important et nous allons le passer en revue avec le plus de détails possible.

« Quand le sujet peut demeurer debout, invitez-le à se tenir bien droit sur les jambes, les bras pendants, la tête haute, les yeux clos ; faites quelques passes avec vos doigts sur les paupières, en allant de haut en bas et appuyant légèrement sur les globes oculaires, de manière à augmenter l'occlusion (Fig. 93) ; puis, vous plaçant derrière lui, appliquez vos mains sur les omoplates, les deux pouces près de la colonne vertébrale, les doigts allongés aboutissant aux fosses sus-épineuses ou à la nuque (*voir la figure* 2).

« Ne dites rien.

« Après une imposition des mains qui peut varier de quinze à vingt secondes jusqu'à une ou plusieurs minutes, retirez lentement, très lentement, vos mains en arrière tout en maintenant le contact de

manière, pour ainsi dire, à inviter la personne à s'appuyer contre elles. Si le sujet suit, s'il tend à tomber en arrière (*comme l'indique la figure 3*), vous êtes certain d'avoir affaire à un cas très suggestible, d'autant plus suggestible que le mouvement en arrière est plus spontané et plus accentué ; la suggestibilité est moindre si vous reconnaissez qu'il y a une certaine résistance, une certaine appréhension à se laisser aller par crainte d'une chute.

« S'il n'y a aucun effet, ou si l'effet produit vous semble trop faible, recommencez votre essai en vous aidant de la suggestion verbale. Prévenez le sujet qu'il va se sentir attiré en arrière ; que, lorsque vous éloignerez vos mains, il sera obligé de s'appuyer contre elles et de suivre leur mouvement ; s'il ne sent rien il ne doit pas bouger ; mais s'il constate qu'il est attiré, il doit se laisser aller de confiance : il n'a rien à craindre, il ne risque pas de tomber, vous êtes derrière lui, vous veillez sur lui.

Vous lui recommandez bien de ne pas opposer de résistance, mais de ne pas y mettre de complaisance. Maintenez l'application des mains pendant quelques minutes, deux ou trois au plus ; et de nouveau, lentement, très lentement, comme pour ne pas perdre le contact, retirez vos mains. Si le sujet est suggestible il suit votre mouvement et son corps, sans que les pieds bougent, se porte en arrière ; l'amplitude et la vitesse du mouvement sont généralement en rapport avec le degré de suggestibilité.

Certains sujets se déplacent tout d'une pièce et tomberaient si on ne les soutenait pas; d'autres ébauchent le mouvement de recul mais se retiennent et se raidissent ou changent leurs pieds de place: c'est à ceux-ci surtout que vous devez faire les recommandations exposées ci-dessus pour les rassurer et pour qu'ils s'abandonnent à fond.

Remettez le sujet en place et renouvelez l'application des mains et leur retrait. Recommencez la manœuvre plusieurs fois; généralement le mouvement s'accentue et finit par prendre toute l'étendue possible; c'est un corps lourd et inerte que vous avez à soutenir.

« Si vous n'avez rien obtenu ou trop peu, frictionnez avec une main la colonne vertébrale de haut en bas, depuis la nuque jusqu'à la région lombaire, l'autre main étant appliquée au niveau de l'estomac, en avant, et servant à maintenir la personne en équilibre (Fig. 94) ou bien encore faites les frictions avec les deux mains manœuvrant ensemble des deux côtés de la colonne vertébrale (Fig. 95).

« Tout en frottant, vous pouvez, pour expliquer votre action, suggérer verbalement que vous exercez ainsi un effet sur le système nerveux qui, par suite, fonctionnera régulièrement, qu'il n'y aura plus de douleur, plus de maladie, etc.

« Après quelques instants, frictionnez aussi la région externe des hanches et des cuisses (Fig. 96), (ceci, cependant n'est pas indispensable), puis recommencez l'application des mains comme il a

déjà été fait; vous pouvez renouveler les essais deux ou trois fois. Si la personne est suggestible, l'action se produira certainement.

« Si aucun effet appréciable n'a lieu, essayez le procédé suivant : appliquez une main sur le front et, à l'aide de son bord inférieur et du petit doigt, comprimez légèrement les yeux clos; placez l'autre main au creux occipital; puis, imprimez à la tête un lent mouvement de va et vient d'arrière en avant et d'avant en arrière pendant vingt ou trente secondes (FIG. 97); si le sujet est suggestible il ne tarde pas à s'abandonner complètement et le corps tout entier prend part au balancement. Chez les personnes non suggestibles, la tête seule obéit, le corps ne se dérange pas de l'équilibre vertical.

« Si vous n'avez rien constaté, il ne faut pas en conclure que la personne n'est pas suggestible, car elle pourrait être hypnotisable par d'autres moyens et devenir suggestible pendant l'hypnose. Le plus commode et le plus facile sera d'essayer une influence par le braidisme.

« Si le sujet est fort et vigoureux, qu'il ne soit pas trop fatigué par l'expérimentation précédente, faites-le tenir debout devant une petite boule brillante suspendue à un mur à hauteur des yeux; cette boule sera, par exemple, un bouton argenté cousu sur un morceau de velours noir afin qu'il se détache mieux; un bouchon de carafe ou tout autre objet brillant peut remplir le même office.

« Prescrivez au sujet de laisser tomber ses bras le

long du corps, de bien concentrer ses regards et sa pensée sur ce bouton et de ne se préoccuper de rien de ce qui se passe autour de lui.

« Laissez-le, abandonné à lui-même, pendant quatre ou cinq minutes (davantage pourrait être trop fatigant), tout en le surveillant pour qu'il ne perde pas l'équilibre, surtout si les yeux venaient à se fermer tout seuls.

« Si le sujet est faible ou fatigué par l'expérimentation antérieure, faites-le asseoir ou coucher commodément et donnez-lui à tenir la boule dans sa main, soit à hauteur des yeux, soit à hauteur de la ceinture à une distance de trente à quarante centimètres (Fig. 98) ; faites les mêmes recommandations que ci-dessus pour la concentration de la vision et de la pensée et laissez l'action se produire pendant environ cinq minutes si vous êtes pressé, pendant un quart d'heure et même vingt minutes si vous avez le temps. Le sujet influencé fermera ses yeux, sinon vous les fermerez vous-même (Fig. 99).

« Que les yeux se soient fermés spontanément ou non, vous pouvez faire au sujet la suggestion qu'il ne peut ouvrir les yeux. S'il ne peut les ouvrir vous êtes certain qu'il est suggestible ; s'il les ouvre malgré votre injonction, vous resterez dans le doute.

« Je ne suis pas partisan de cet essai chez un sujet neuf et je ne le risque que chez un sujet entraîné par plusieurs hypnotisations précédentes,

quand je veux apprécier l'intensité de l'état hypnotique. Un échec peut diminuer votre prestige.

« Cependant, si les yeux se sont fermés spontanément, il est probable qu'ils ne s'ouvriront pas quand vous mettrez le sujet au défi. S'ils ne se sont pas fermés d'eux-mêmes, mais par votre intervention, vous pouvez produire l'influence et l'augmenter par une friction prolongée de la paroi supérieure du crâne (Fig. 100), ou par quelques passes sans contact de la tête à l'estomac.

« Que l'opération braidique ait été appliquée à un sujet debout ou assis, si elle n'est pas terminée par l'occlusion des yeux, que vous ayez fait ou non la friction du vertex, continuez de la manière suivante :

« Faites asseoir la personne dans un fauteuil ou faites-la coucher sur un lit ou un divan ; que ses jambes, ses bras, tout son corps soient convenablement appuyés et présentez devant ses yeux et un peu au-dessus, à une vingtaine de centimètres, l'index et le médius d'une de vos mains allongés et accolés l'un à l'autre, les autres doigts étant fermés (Fig. 101); vous ordonnez de regarder avec toute l'attention possible l'extrémité du médius. Vous pouvez placer ou non votre autre main sur la tête du sujet, le pouce sur le front aboutissant entre les deux sourcils (Fig. 102). Vous surveillez les yeux. S'il y a action, vous ne tarderez pas à remarquer, du côté des pupilles, quelques mouvements alternatifs de dilatation et de contraction,

quelquefois très faibles mais cependant appréciables ; les yeux deviennent larmoyants, parfois les paupières clignotent ou s'animent de mouvements plus ou moins rapides, ou encore vous constatez un ou deux mouvements fibrillaires dans les doigts ; l'hypnose est en train de se produire ; vous pouvez l'activer davantage en suggérant que les paupières sont lourdes et qu'elles vont se fermer. Souvent il en est ainsi presque tout de suite ; si le résultat se fait trop attendre, provoquez un abaissement des yeux et des paupières en faisant très lentement descendre vos doigts point de mire (FIG. 103), et lorsque l'ouverture interpalpébrale est devenue très faible, appliquez deux doigts de l'autre main sur les yeux, pratiquez l'occlusion complète et maintenez-la pendant quelques instants (FIG. 104).

« Tous ces détails peuvent paraître longs et compliquer le mode opératoire ; en réalité, celui-ci est fort simple.

« D'abord, manœuvres dorsales : il y a suggestibilité ou non.

« Si la suggestibilité n'est pas apparente, braidisme par un objet ; il y a effet ou il n'y en a pas.

« S'il n'y a pas effet, réflexe du vertex puis braidisme à l'aide du doigt. C'est tout.

« La suggestion vocale peut être employée pendant toute la durée des recherches pour aider au résultat. » (1)

(1) Docteur G. BONNET. — *Traité pratique d'Hypnotisme et de Suggestion thérapeutiques.*

L'auteur développe ensuite la suggestibilité des sujets par une progression d'influences portant sur le mouvement *pertubations motrices*. Pour induire dans un état hypnotique les personnes réfractaires à l'influenee, il recommande de renouveler souvent les tentatives d'hypnotisation. (Pour plus de détails, voir la deuxième partie de mon *Cours complet d'Hypnotisme Pratique*, page 128 et suivantes.)

Hypnose par impression continue sur l'odorat.

Une impression prolongée sur le sens de l'odorat a pour effet d'induire quelques sujets en hypnose, lorsque ces sujets concentrent leur attention uniquement sur l'impression olfactive.

L'efficacité de cette méthode est augmentée si l'on joint quelques suggestions de sommeil.

Faites asseoir la personne, et dites-lui d'une voix douce et monotone :

Fermez les yeux..... pensez au sommeil..... respirez ce parfum longuement, vous dormirez d'un sommeil profond.....

En donnant cette dernière suggestion, tournez la capsule métallique de la boule hypnotique Fournier dans laquelle vous aurez préalablement mis un peu de musc, de benzine, ou toute autre substance odorante, et approchez la boule près des narines du sujet (Fig. 105).

Cette méthode sera plus efficace encore si l'on suggère à la personne qu'elle sent du chloroforme. Le sujet très suggestible s'endormira de suite

profondément, aussi profondément que s'il respirait réellement le chloroforme.

Méthode infaillible du docteur Liébengen reprise en France par le docteur Charpentier, et en Amérique par le docteur Hawley.

L'assoupissement produit par le chloroforme peut être changé en hypnose au moyen des passes et de la suggestion.

La boule hypnotique Fournier rend très pratique l'application de cette méthode.

Il y a deux façons d'employer l'anesthésique en vue de l'obtention de l'hypnose : 1° à l'insu du sujet ; 2° en disant au sujet qu'il sent l'anesthésique.

Dans le premier cas, faites asseoir la personne commodément, et dites-lui, d'une voix douce et monotone :

Fermez les yeux et pensez au sommeil..... votre tête devient lourde..... la fatigue vous envahit..... respirez par la bouche lentement et profondément..... vous dormirez d'un profond sommeil.

Tournez le chapeau métallique de la boule hypnotique Fournier dans laquelle vous aurez préalablement mis une petite quantité de chloroforme, et placez près de la bouche du sujet (Fig. 106).

Les vapeurs se dégagent et provoquent l'assoupissement.

Suggérez ensuite d'une voix de plus en plus basse et tranquille :

Vous n'aurez aucun malaise..... dormez..... dormez.....

Dans le deuxième cas, donnez également des suggestions de sommeil, mais dites au sujet qu'il va respirer le chloroforme.

Ayant fait asseoir commodément la personne, suggérez d'une voix monotone :

Fermez les yeux et pensez au sommeil..... respirez le chloroforme..... vous n'éprouvez aucun malaise..... dormez profondément..... dormez.....

Dans les deux cas, les passes descendantes rendront plus profond encore l'état hypnotique obtenu.

Méthode Durville

M. Durville recommande tout d'abord un contact préalable pour obtenir le *rapport* entre le sujet et l'opérateur.

Asseyez-vous en face de la personne, placez vos pieds à côté des siens, vos genoux contre ses genoux, vos mains sur ses mains, la face palmaire de vos pouces en contact avec la face palmaire des siens, et laissez tomber votre regard sur la région de l'estomac (*comme l'indique la figure 79*).

Au bout de quelques minutes, le sujet très sensible sentira un engourdissement, ses paupières s'alourdiront, et une tendance au sommeil se manifestera.

Avec un tel sujet, quelques passes à distance, de la tête à l'estomac (FIG. 107) suffiront ensuite pour produire le sommeil complet.

Les sujets moins sensibles pourront être endormis si l'opérateur insiste plus longuement.

A cet effet, le rapport étant bien établi, placez-vous à la droite de la personne. Appliquez votre main droite sur son front, votre main gauche sur sa nuque (FIG. 108) pendant 2 à 3 minutes.

Passant ensuite derrière le sujet, placez la paume de vos mains sur ses oreilles, et le bout de vos doigts sur ses yeux fermés (FIG. 109).

Revenant devant la personne, faites avec vos pouces une douce pression sur les globes oculaires (*comme l'indique la figure 68*). Puis insistez sur les passes descendantes de la tête à l'estomac et les impositions palmaires (FIG. 110) ou digitales (FIG 111).

M. Durville ajoute que l'action purement magnétique peut être combinée avec l'action de douces insinuations suggestives.

Sommeil naturel changé en sommeil hypnotique

Les personnes qui parlent en dormant ou qui s'agitent beaucoup dans le sommeil sont aisément influencées par ce procédé.

Approchez-vous avec précaution de la personne endormie et faites quelques passes lentes du sommet de la tête à l'estomac, assez près du corps mais sans le toucher.

Après quelques minutes, et sans interrompre les passes, suggérez d'une voix très basse : *Dormez... ne vous éveillez pas..... dormez profondément.....*

Parlez de préférence au creux de l'estomac.

Insistez sur les passes et la suggestion, et lorsque vous voudrez vous rendre compte si l'hypnose est obtenue, levez doucement le bras du dormeur en disant : *Votre bras se raidit..... il est raide.....*

Lâchez le bras. S'il se maintient dans la position donnée, le sommeil hypnotique est obtenu.

Par des suggestions appropriées, vous amènerez la personne à répondre aux questions que vous lui poserez.

La seule application de la main droite sur le front (soit avec contact, soit à une légère distance) suffit pour induire en hypnose un sensitif dormant du sommeil naturel.

Si le sujet est sensitif à un haut degré, l'hypnose sera obtenue par la seule approche d'un corps chaud à quelques centimètres du front.

La méthode artificielle d'assoupissement du docteur Liébengen peut s'employer avec avantage sur les personnes moins sensibles.

Méthode du docteur Paul Farez

Pour changer le sommeil naturel en sommeil hypnotique, le docteur Paul Farez recommande de s'approcher sans bruit de la personne endormie, et de prononcer d'une voix à peine perceptible les deux syllabes *dor... mez*, en suivant le rythme de la respiration du dormeur. Chaque syllabe *dor*... doit être énoncée pendant chaque inspiration, chaque syllabe *mez*... pendant chaque expiration.

En s'approchant de plus en plus près du sujet, l'opérateur haussera la voix, puis maintiendra l'intensité uniforme et constante.

L'état hypnotique sera obtenu lorsque le rythme respiratoire du dormeur sera accéléré ou retardé, suivant que le rythme vocal de l'opérateur sera lui-même pressé ou ralenti.

Méthode du docteur Flower

Faites asseoir le sujet commodément, faites-lui fermer les yeux, et dites-lui qu'il pense au sommeil. Prévenez-le que vous allez compter, et qu'à chaque nombre énoncé il devra relever les paupières pour les abaisser immédiatement.

Comptez ensuite lentement, et d'une voix monotone : *un*..... *deux*..... *trois*, etc. Arrivé à un certain nombre, la personne sera souvent incapable d'ouvrir les yeux (FIG. 112). On constate des mouvements de sourcils, mais les paupières sont closes et ne peuvent s'élever.

Continuez de compter, puis quand vous jugerez l'assoupissement assez profond, employez les passes descendantes pour rendre le sommeil aussi profond que possible (*comme l'indique la figure 63*).

Diverses méthodes d'hypnotisation

Tous les bons sensitifs seront immédiatement endormis par l'application d'un aimant assez puissant (voir page 33).

Un grand nombre de personnes très suggestibles

seront induites dans le sommeil hypnotique par la seule suggestion verbale. Les sujets qui ont été déjà hypnotisés donnent les meilleurs résultats. Il suffit de dire : *Dormez profondément... vous dormez...* pour que l'hypnose se produise chez les plus sensibles.

Le même but est atteint sans qu'il soit nécessaire de voir l'opérateur. *L'hypnotisation à distance par téléphone* ou *par phonographe* est donc possible. Au lieu d'être verbale, la suggestion peut être transmise par l'écriture. Des sujets seront endormis *par lettre* ou *par télégramme.*

Il faudrait un volume si l'on voulait essayer de détailler toutes les formes d'application de la suggestion en vue de l'obtention de l'hypnose. Il est possible de lier l'idée de l'attente du sommeil avec l'accomplissement de n'importe quelle action à exécuter soit par l'opérateur, soit par une personne de l'assistance, soit par le sujet lui-même.

Vous pouvez donc varier à l'infini les expériences d'hypnotisation par la seule suggestion.

Hypnotisation à distance

Des sujets exceptionnels seront même endormis à distance par la seule pensée de l'opérateur (suggestion mentale).

Pour cet essai, fixez votre choix sur le plus sensible de vos sujets. Lorsque vous voudrez l'endormir à distance, concentrez votre attention sur cette pensée : *Dormez..... je suis auprès de vous..... dormez.....*

Voyez la personne en imagination, en voulant de toutes vos forces qu'elle vous obéisse et s'endorme. Figurez-vous par la pensée être auprès d'elle, figurez-vous faire des passes sur elle.

Pour augmenter encore l'efficacité de l'action à distance, il faut concentrer en même temps le regard sur une boule de cristal assez volumineuse, en faisant un effort suprême d'imagination, comme si l'on voulait y voir l'image du sujet.

Les opérateurs qui s'entraîneront à l'automatisme visuel dont il est question plus loin (voir le chapitre *Vision dans le Cristal*) remarqueront souvent en effet que l'image de la personne se forme dans le globe.

Méthode infaillible du docteur Esdaile

Ce procédé exige le concours de plusieurs opérateurs.

Après avoir magnétisé le sujet pendant un quart d'heure (voir la méthode de Deleuze), faites-vous remplacer par un autre opérateur qui le magnétisera pendant le même laps de temps. Alternez ainsi jusqu'à l'obtention du sommeil profond.

Le docteur J. Esdaile, médecin en chef de l'hôpital mesmérique de Calcutta, se servait de cette méthode en vue d'obtenir l'insensibilité complète pour procéder à des opérations chirurgicales.

De l'Eveil

Lorsque vous voudrez faire cesser le sommeil, suggérez :

Je vais vous éveiller..... vous vous trouverez tout à fait bien..... vous vous éveillerez facilement.....

Laissez écouler quelques instants, puis insistez sur la suggestion : *Eveillez-vous..... bien, éveillez-vous.....*

Faites en même temps des passes en remontant, partant des poignets, frôlant légèrement les bras, effleurant les épaules et passant à une petite distance de chaque côté de la tête (Fig. 113).

En insistant sur ces passes et suggestions, la personne s'éveillera sans aucune fatigue dans la majorité des cas.

Si le sujet ne s'éveille pas par ce moyen, soufflez froid sur les yeux ou sur le front, ou bien éventez le visage tout en continuant les suggestions : *Eveillez-vous..... bien, éveillez-vous.....*

Généralement la personne s'éveillera.

Dans le cas contraire, ne vous troublez pas, car l'éveil se produira toujours naturellement, au bout d'un laps de temps plus ou moins long.

Si vous tenez à faire cesser le sommeil le plus tôt possible, demandez au sujet de vous dire ce qu'il convient de faire pour qu'il s'éveille. Faites alors ce qu'il vous dira, et il s'éveillera immédiatement.

Si le sujet ne répond pas à votre demande, dites-lui d'un ton positif : *Maintenant il faut vous éveiller..... ne tardez pas davantage..... votre sommeil est ridicule..... me promettez-vous de vous éveiller lorsque j'aurai compté jusqu'à cinq ?*

Insistez pour avoir une réponse et la promesse

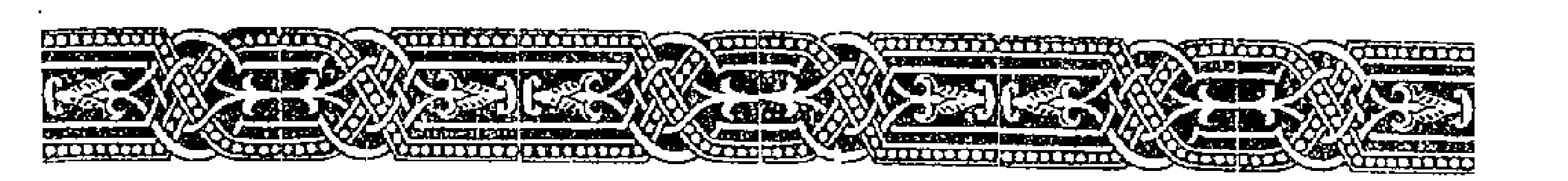
qu'il s'éveillera. Persévérez jusqu'à ce qu'il vous en donne l'assurance, et comptez lentement : *un..... deux..... trois..... quatre..... cinq !* Frappez vos mains l'une contre l'autre, suggérant d'un ton très positif : *Eveillez-vous..... vous êtes très bien..... éveillez-vous..... (voir la figure 22)*.

Faites des passes en remontant (*voir la figure 113*), soufflez froid sur les yeux ou sur le front et continuez les suggestions jusqu'à ce que le sujet s'éveille.

Dans des cas très rares, il a fallu frapper des semelles de souliers avec des livres, promener le sujet, avoir recours à des aspersions d'eau froide sur le visage, plonger dans l'eau les mains de la personne endormie, ou faire beaucoup de bruit autour d'elle pour obtenir l'éveil immédiat.

Ces cas ne se présenteront jamais si l'on prend la précaution de développer la suggestibilité du sujet par des expériences à l'état de veille et si l'on écarte l'emploi de procédés d'hypnotisation trop violents (surprise brusque, lumière aveuglante, etc.).

Pour être complet, j'ajouterai qu'en appelant brusquement la personne endormie par son nom, on obtient immédiatement le réveil dans la majorité des cas.



EXPÉRIENCES DANS L'HYPNOSE

Toutes les expériences à l'état de veille basées sur les perturbations *motrices*, *sensorielles* ou *des idées* sont obtenues plus facilement et plus rapidement encore lorsque le sujet est plongé dans le sommeil hypnotique.

Il ne faut pas oublier que le sujet est susceptible d'éducation et que la répétition des séances prépare l'obtention de résultats plus marqués.

Voici une excellente méthode d'entraînement :

Le sommeil paraissant obtenu, suggérez tout d'abord une légère catalepsie du bras. Pour cela, prenez le bras du sujet et élevez-le au niveau de l'épaule (Fig. 114). Dites d'un ton positif : *Votre bras se raidit.....* Insistez sur cette suggestion et lâchez le bras. S'il se maintient seul (Fig. 115), abaissez-le doucement en affirmant qu'il n'est plus raide.

Suggérez ensuite : *Votre main se ferme..... elle se ferme.....*

Certaines personnes la fermeront immédiatement, le mouvement sera plus lent chez d'autres, quelques-unes n'obéiront pas tout d'abord. Dans ce dernier cas, insistez davantage, suggérez que

le sujet vous entend et qu'il peut obéir, puis aidez même au mouvement de fermeture de la main (Fig. 116). Vous arriverez ainsi à développer la suggestibilité de vos sujets.

D'autre part, le sommeil deviendra de plus en plus profond si vous multipliez les tentatives d'influences à l'état de veille et les essais d'hypnotisation.

Lorsque les mains se sont fermées, faites-les ouvrir. Suggérez : *Vos mains s'ouvrent..... elles s'ouvrent.....*

Abordez ensuite la série d'expériences indiquées dans le chapitre traitant des influences à l'état de veille. Ne manquez pas, dans vos premiers essais, de suggérer de temps en temps : *Dormez profondément..... ne vous éveillez pas..... dormez.....*

Joignez à ces suggestions quelques passes descendantes (*voir la figure 63*).

Faire parler l'Hypnotisé

Un grand nombre de sujets vous répondront dès que vous les interrogerez, d'autres le feront avec peine, certains ne pourront articuler un mot quels que soient leurs efforts, quelques-uns enfin resteront impassibles, ne paraissant même pas vous entendre.

Dans ces derniers cas, touchez légèrement les oreilles du dormeur (Fig. 117) en suggérant : *Vous m'entendez..... écoutez..... vous pouvez répondre..... m'écoutez-vous ?*

Certains vous répondront, quelques-uns remue-

ront les lèvres, feront des efforts pour parler, mais ne pourront parvenir à articuler un mot. Faites quelques passes avec contact sur la gorge, puis touchez légèrement les mâchoires en suggérant : *Vous pouvez parler..... répondez-moi..... m'écoutez-vous ?*

Avec un peu de persévérance, il est toujours possible d'amener une personne hypnotisée à répondre aux questions qu'on lui pose.

La Post-Suggestion

La post-suggestion est une suggestion dont l'accomplissement n'est imposé qu'après le réveil.

Le docteur Bernheim a obtenu des résultats à 63 jours d'intervalle, le docteur Beaunis à 172 jours, le docteur Liégeois, enfin, à une année.

La post-suggestion a pour domaine le champ illimité dévolu à la suggestion ordinaire.

Après avoir plongé le sujet dans un sommeil profond, l'opérateur donne un ordre et, à l'instant fixé après l'éveil, le sujet voit, entend, agit. Prenons un exemple. Vous voulez que le sujet sorte son mouchoir et fasse le geste de s'éponger le visage, tout cela dans une demi-heure. Endormez-le profondément et suggérez d'un ton positif : *Une demi-heure après votre réveil..... vous sortirez votre mouchoir et vous le passerez sur votre visage..... vous obéirez.....*

Insistez sur ces suggestions en prenant un ton de plus en plus positif.

On obtient de meilleurs résultats si l'on prend

dans sa main droite la main gauche du sujet en la serrant légèrement et si l'on touche le front du dormeur avec les doigts de la main gauche tout en donnant les suggestions (FIG. 118).

Par des post-suggestions appropriées, il est possible, **facile même** de développer les facultés et de lutter avec succès contre les défauts et les mauvaises habitudes. L'étude pratique de l'hypnotisme est donc un devoir pour les parents et les éducateurs.

La Catalepsie

La catalepsie est un état spécial du système nerveux, caractérisé par une raideur des muscles et une tension du système nerveux.

L'obtention de la catalepsie est une des expériences classiques des hypnotiseurs professionnels.

COMMENT OBTENIR LA CATALEPSIE

Pour obtenir la catalepsie, hypnotisez le sujet, puis, faisant des passes descendantes avec contact, partant des épaules, suivant les bras, le bassin et les cuisses (*voir la figure 96*), suggérez :

Votre respiration n'est pas gênée..... votre cœur bat régulièrement..... mais votre corps se raidit..... il devient raide..... de plus en plus raide.....

Après quelques suggestions de ce genre, le corps de certains sujets sera raidi à un tel point qu'il est possible de placer la tête de l'hypnotisé sur une chaise et les pieds sur une autre sans que la personne fasse un mouvement, sans que le corps

plie (Fig. 119). En insistant sur les suggestions et les passes, la catalepsie s'accuse de plus en plus. On peut monter sur le corps du dormeur sans que celui-ci en paraisse incommodé. On peut encore donner aux membres du sujet les positions les plus incommodes et les plus fatigantes ; elles seront conservées très longtemps sans effort apparent.

COMMENT FAIRE CESSER LA CATALEPSIE

Pour mettre fin à cet état, faites des passes montantes avec contact, partant des genoux jusqu'aux épaules, en suggérant : *Vos nerfs se relâchent..... la raideur disparaît.....*

Avant d'éveiller le sujet, dites-lui qu'il n'éprouve aucune fatigue, aucune gêne, aucun malaise.

La Léthargie

La léthargie est un sommeil très profond. Dans cet état, la conscience est entièrement éteinte, les sens sont abolis, les facultés ont disparu : c'est l'état de mort apparente.

Ce sommeil est parfois si profond qu'il s'étend jusqu'aux fonctions de la vie végétative : le cœur bat faiblement, la respiration est à peine sensible.

COMMENT OBTENIR LA LÉTHARGIE

Pour obtenir la léthargie, endormez un sujet par l'une des méthodes ordinaires et, en insistant sur les passes descendantes (Fig. 63), suggérez : *Dormez..... dormez profondément. Lorsque j'aurai compté*

jusqu'à trois, vous ne m'entendrez plus et ne m'entendrez ensuite qu'après que ma main se sera posée sur votre tête..... Dormez profondément..... un..... deux..... trois !

Le sujet ne sera plus qu'une masse inerte, l'intelligence et la conscience ayant complètement disparu.

COMMENT METTRE FIN A LA LÉTHARGIE

Placez une main sur la tête de la personne et suggérez : *Vous m'entendez..... vous pouvez vous éveiller..... vous êtes très bien..... éveillez-vous.....*

Joignez quelques passes montantes avec ou sans contact.

Anesthésie

L'insensibilité existe déjà dans la catalepsie et la léthargie. On peut également l'obtenir par suggestion dans le sommeil hypnotique superficiel, et même à l'état de veille, ainsi que nous l'avons vu dans le chapitre précédent.

Endormez le sujet par l'une des méthodes ordinaires. Suggérez : *Dormez profondément..... vous ne sentez rien..... aucune douleur..... impossible de sentir.....*

Insistez sur ces suggestions, faites quelques passes descendantes avec contact, et, lorsque l'anesthésie sera obtenue, vous pourrez piquer le sujet, lui chatouiller les narines, les oreilles ou la plante des pieds avec une barbe de plume ou l'extrémité d'une feuille de papier roulée ; vous

pourrez le pincer sans qu'il fasse un mouvement.

Des expérimentateurs vont jusqu'à traverser une partie du bras du dormeur avec une longue aiguille stérilisée.

Il ne faut pas abuser de ce genre d'expériences. Les opérateurs qui n'ont aucune notion d'anatomie doivent s'en abstenir, ou du moins ne pas enfoncer trop profondément l'aiguille dans la chair du sujet. Un grand nombre de médecins tirent aujourd'hui parti de cette insensibilité pour procéder aux opérations chirurgicales les plus longues, les plus compliquées et les plus douloureuses.

Il est presque superflu de faire observer qu'en dehors des opérations chirurgicales, on peut utiliser cette insensibilité suggérée, dans la lutte contre la souffrance physique qui malheureusement accompagne la plupart des maladies.

COMMENT FAIRE CESSER L'ANESTHÉSIE

Pour remettre le sujet dans son état normal, faites quelques passes montantes, en suggérant : *Votre sensibilité reparaît..... vous revenez dans l'état habituel..... éveillez-vous..... vous êtes très bien..... éveillez-vous.....*

Transmission de Pensée

Nous devons reconnaître exclusivement comme transmission de pensée le fait de communiquer à distance avec un sujet (endormi et même éveillé) par la seule suggestion mentale, à l'exclusion abso-

lue de tout autre procédé, et sans que le sujet puisse surprendre aucun geste, aucun signe de l'opérateur.

Pour ces essais, choisissez de préférence une personne nerveuse. La sympathie, la vie en commun augmentent beaucoup les chances de succès. L'entraînement de l'hypnotiseur n'est pas sans importance. Il est certain que le phénomène s'obtiendra plus rapidement si l'opérateur s'est exercé à concentrer sa pensée. Le médium a d'autant plus de chances de percevoir une pensée que la pensée à transmettre a été, dans la conscience de l'opérateur, l'objet d'une représentation plus claire, d'une attention plus longuement soutenue, et d'une concentration plus forte.

Les personnes arrivant rapidement au somnambulisme artificiel donneront de meilleurs résultats.

Endormez le sujet très profondément. Lorsque le sommeil sera obtenu, insistez longuement sur les passes descendantes. Fixant ensuite la personne au front, suggérez : *Donnez toute votre attention..... essayez de pénétrer ma pensée..... je vais vous faire un commandement mental..... vous obéirez.....*

Pensez alors fortement : *Levez la main gauche.* Faites en vous-même un effort comme si, en imagination, vos mains soulevaient celles du sujet. Certaines personnes obéiront immédiatement. Dans le cas contraire, remettez l'essai au lendemain, en suggérant au dormeur que sa sensibilité se développe et qu'il pourra bientôt obéir à vos sug-

gestions mentales. En vous entraînant régulièrement à l'exercice journalier de la concentration de la pensée et de l'effort mental, essayez de transmettre une suggestion mentale, en renouvelant les tentatives sur un grand nombre de sujets. Vous en rencontrerez certainement qui récompenseront votre persévérance et vous donneront de brillants résultats. Avec de tels sujets, vous pourrez obtenir par la seule suggestion mentale toutes les expériences d'influence hypnotique.

DEUXIÈME MÉTHODE. — Endormez profondément votre sujet. Ecrivez un nombre sur une feuille de papier, pliez cette feuille et approchez-la de la nuque du dormeur (FIG. 120). Suggérez d'un ton positif en pensant fortement au nombre écrit : *Quel est le nombre marqué ? .... vous pouvez voir..... quel est le nombre ?*

N'écrivez tout d'abord qu'un chiffre. Lorsque le sujet aura énoncé à haute voix le chiffre exact, vous continuerez les essais sur des nombres de plusieurs chiffres. Pensez constamment au nombre écrit. Voyez-le en imagination, que son image soit bien nette en votre esprit.

TROISIÈME MÉTHODE. — Endormez une personne arrivant rapidement au somnambulisme artificiel. Rendez son sommeil aussi profond que possible par les passes descendantes. Après avoir pris les mains du sujet dans les vôtres (FIG. 121), dites d'un ton très positif : *Cherchez à lire ma pensée..... je vais*

penser à une lettre de l'alphabet..... vous verrez distinctement cette lettre et l'énoncerez à haute voix. Approchez ensuite votre front tout près de celui du dormeur (Fig. 122) et pensez à une lettre quelconque. N'ayez de présent à l'esprit que cette lettre. Voyez sa forme en imagination, et faites un effort mental comme si vous vouliez impressionner avec cette forme le cerveau du sujet.

L'entraînement sera continué en lâchant ensuite les mains de la personne, puis en lui transmettant plusieurs lettres, ensuite des mots, enfin des phrases. Vous augmenterez finalement la distance qui vous sépare du médium. Quelques sujets exceptionnels liront immédiatement les pensées de l'hypnotiseur, et même les pensées de toutes les personnes de l'assistance.

Dans tous les pays, les plus savants psychologues étudient passionnément ces étranges phénomènes. La science les explique par les ondes hertziennes et la théorie des neurônes.

Lucidité — Clairvoyance

La lucidité ou clairvoyance est la faculté que possèdent certains médiums en somnambulisme de voir sans le secours des yeux, de voir à distance et au delà du champ habituel de la vision normale, de voir enfin dans des conditions exceptionnelles (par exemple à travers les corps opaques).

La lucidité dépend exclusivement des dispositions particulières du sujet. Le rôle de l'opérateur se

résume à reconnaître cette faculté chez ceux de ses sujets qui la possèdent, puis à la développer par un entraînement raisonné.

Choisissez pour cet essai une personne déjà entraînée aux précédentes expériences de suggestion mentale ou transmission de pensée. Celles qui voient parfois en rêve des événements se passant au loin donneront immédiatement des résultats. De telles personnes existent et sont même plus nombreuses qu'on le croit généralement. Les faits de télépathie, de lucidité, rapportés si souvent par les Revues scientifiques les plus sérieuses le prouvent déjà. L'expérimentation personnelle dissipera tous les doutes.

Endormez profondément le sujet par l'une des méthodes indiquées (de préférence par la méthode de Deleuze ou le procédé Moutin) et rendez le sommeil aussi profond que possible en insistant sur les passes descendantes. Faites ensuite quelques passes légères sur le front, puis, présentant une montre sur la nuque ou mieux sur le front du dormeur, suggérez : *Donnez toute votre attention..... faites votre possible pour voir..... quelle heure est-il ? .... voyez.....*

Si la personne ne répond pas, demandez-lui ce qu'il faut faire pour l'aider. Faites immédiatement ce qu'elle recommandera.

Après une dizaine d'essais si vous n'obtenez aucun résultat, tentez l'expérience sur un autre sujet. Lorsque vous aurez découvert une personne pouvant vous dire l'heure indiquée par la montre,

présentez-lui un ou plusieurs doigts près de la nuque, et demandez quel est le nombre de doigts montrés. Si la réponse est juste, recommencez ces essais en changeant chaque fois le nombre de doigts. Les réponses étant exactes, priez le sujet de vous faire la description d'une maison, d'une place, d'une ville qu'il ne connaît pas, mais que vous connaissez vous-même.

Tout cela n'est encore que de la télépathie. Abordons les expériences de véritable **lucidité.**

Reprenez l'essai de la montre, mais avancez les aiguilles sans regarder le cadran, puis demandez au sujet de vous faire connaître l'heure que marque alors la montre. Rendez-vous compte ensuite, en regardant la montre, si le dormeur a dit juste. Insistez tous les jours sur cette expérience jusqu'à ce que le médium ne vous donne que des réponses exactes. Ce résultat étant obtenu, écrivez chacun des chiffres de 0 à 9 sur autant de petites feuilles de papier que vous placerez dans des enveloppes. Vous aurez donc dix enveloppes. Mêlez-les bien et prenez-en une au hasard. Approchez-la du front ou de la nuque du sujet, et demandez quel chiffre elle contient. En insistant pendant quelque temps, autant que possible tous les jours, le médium susceptible de clairvoyance vous indiquera toujours le chiffre exact. Pour qu'il y ait *clairvoyance* et non *télépathie*, ne prenez connaissance du contenu de l'enveloppe qu'après la réponse du sujet.

Répétez ces expériences avec des nombres de

plusieurs chiffres, puis avec des lettres de l'alphabet, puis avec des mots, enfin avec des phrases. Demandez ensuite à votre somnambule de vous faire la description détaillée d'une maison voisine de celle où vous opérez. Exigez qu'il décrive les objets qu'elle contient, et contrôlez si cela est possible les dires du sujet. Demandez ensuite des renseignements sur des lieux plus éloignés. Dites encore au médium de se transporter par la pensée chez un de vos amis, et priez-le de vous dire ce qu'il voit..... *si votre ami est chez lui..... ce qu'il fait à l'heure actuelle..... etc.* Dès que cela sera possible, vous contrôlerez l'exactitude des renseignements donnés.

Dans le développement de la clairvoyance, les essais de vision dans le cristal donnent des résultats vraiment extraordinaires. J'aborderai ce sujet dans le chapitre suivant.

Prescience

La prescience est la faculté de prévoir les événements futurs.

Dans l'état d'hypnose, certains médiums découvrent avec la plus grande facilité la relation de cause a effet. Ils savent tirer des déductions logiques, et peuvent souvent donner des conclusions subséquentes d'une certitude mathématique. Lorsqu'un sujet en somnambulisme artificiel vous a donné des preuves non équivoques de lucidité véritable, vous pourrez, par la méthode que je vais exposer, le

conduire jusqu'à la prescience si ses dispositions naturelles le permettent.

Choisissez de préférence comme sujet d'expérimentation une personne rêvant parfois d'événements qui se réalisent. Insistez tout d'abord sur les seules expériences de lucidité. Demandez au sujet s'il peut voir à distance une personne de votre connaissance et vous donner des renseignements sur ses occupations du moment. Après avoir contrôlé l'exactitude des renseignements fournis, renouvelez ces essais en faisant porter les interrogations sur des personnes plus éloignées. Certains médiums vous étonneront par l'exactitude de leurs dires.

Arrivons enfin aux expériences de prescience.

Demandez d'abord le nom de la première personne qui entrera dans la pièce où vous opérez, puis celui de la première personne que vous rencontrerez dehors. Si les prévisions se sont réalisées, vous pourrez étendre le champ de vos recherches, en demandant des renseignements sur des événements susceptibles de se produire dans un avenir plus ou moins éloigné.

Vision dans le cristal

Il n'est guère possible de parler de la lucidité et de la prescience sans dire quelques mots de l'automatisme visuel obtenu si facilement par la fixation prolongée d'une boule de cristal assez volumineuse. On peut établir un rapprochement entre les résultats obtenus et ceux qu'affirmaient obtenir les pré-

tendus magiciens et les devineresses des temps passés, par l'intermédiaire de leurs « *miroirs magiques* ».

De tous les faits de *magie* et *d'occultisme*, ou plus scientifiquement de *psychisme expérimental* (1), la vision dans le cristal est certainement l'un des plus extraordinaires. C'est aussi le moins contestable et le plus facile à obtenir. Selon l'expression du docteur Maxwell, les résultats obtenus confondent l'imagination et « tendent à démontrer la vérité de l'idée Kantienne sur la relativité et la contingence du temps et de l'espace ». L'explication du phénomène varie suivant les écoles, mais les plus savants psychologues admettent aujourd'hui que le phénomène de vision dans le cristal se résume en de simples messages transmis à la conscience personnelle par la conscience générale sous forme d'images.

Que voit-on dans le miroir magique ?
Des souvenirs oubliés,
Des faits passés qu'on a toujours ignorés,
Des faits actuels se passant au loin,
Des faits futurs.

Les sujets doués de la faculté de voir *immédiatement* dans le miroir magique sont nombreux. Ceux qui ne peuvent y parvenir dès les premiers essais

---

(1) Le lecteur trouvera l'exposé détaillé de tous ces phénomènes, ainsi que toutes les indications pratiques pour les obtenir, dans la deuxième partie de mon *Cours Complet d'Hypnotisme Pratique* (pages 228 à 303).

obtiendront des résultats satisfaisants après un entraînement préalable. Grâce à cet entraînement, cette faculté se manifestera dans un temps relativement court chez tout individu. Il suffit de consacrer un quart d'heure par jour à l'exercice recommandé un peu plus loin, pour obtenir dans un avenir peu éloigné les résultats les plus extraordinaires. Il est en effet indéniable que les sens astraux existent. Les phénomènes de somnambulisme naturel ou artificiel, les facultés étranges des extatiques nous ont fait pressentir leur existence. Les faits d'extériorisation de la motricité et de la sensibilité nous l'ont confirmée. Jusqu'à ce jour, les manifestions des sens astraux ont été assez rares. Dans son ouvrage *Les Miroirs Magiques*, Sédir expose fort justement le pourquoi.

« C'est, dit-il, parce que nous n'avons pas conscience de leurs activités, le champ de la conscience ne s'est pas encore développé jusqu'au plan astral (conscience transcendante des Allemands). Tout le secret de la clairvoyance se résout donc dans ce seul moyen : étendre le champ de la conscience.

« Essayons de définir exactement ce mot de conscience, nous pourrons ainsi trouver plus rapidement le moyen de la développer.

« La conscience est cette faculté du *Soi* qui lui fait reconnaître sa distinction individualiste d'avec les autres objets : c'est la relation qui s'établit entre le moi et le non-moi au moyen des divers systèmes de sensibilité.

« Son exercice suppose nécessairement celui de la faculté de perception.

« Or l'expérience de chaque jour nous a appris que nous ne percevons un objet qu'autant que nous lui accordons notre attention. D'autre part, toutes les philosophies reconnaissent que l'attention est un phénomène essentiellement volontaire. Remontant la chaîne de déduction qui vient d'être établie, il peut être conclu que le seul moyen d'étendre le champ de la conscience en vue du développement de la claire-vue, c'est la mise en œuvre de la volonté ou du désir. » (1)

Les miroirs magiques facilitent dans la plus large mesure l'obtention de la clairvoyance qui peut, nous le savons déjà, s'exercer dans le temps, *vision des choses passées ou futures* (2), et dans l'espace, *vision des choses présentes mais éloignées* (3). Ils ont été connus de tous les peuples, et l'on trouve des traces de leur existence aussi loin que peuvent nous reporter les plus anciennes traditions.

Plusieurs volumes seraient nécessaires si je voulais développer tous les documents réunis sur les miroirs magiques. Les opinions sont divisées dans l'explication des phénomènes, mais il n'en est pas de même en ce qui concerne la réalité des faits. Les expérimentateurs sont d'accord sur ce point, et

(1) Sédir. — *Les Miroirs magiques.*
(2) Prescience.
(3) Lucidité.

tous les opérateurs admettront, après expérience, que les miroirs donnent des résultats indiscutables.

L'automatisme visuel étant peut-être le phénomène le plus extraordinaire qu'il soit possible d'étudier, en même temps que l'un des plus faciles à obtenir, je crois devoir ajouter que l'on trouvera un excellent modèle de miroir psychique à la Librairie A. Filiatre, Villa Bellevue, Cosnes-sur-l'Œil (Allier), au prix de 6 fr. 50 franco.

Ce miroir consiste en une boule semi-ovoïde de cristal. Les expérimentateurs de tous les temps et de tous les pays, à quelque école qu'ils appartiennent, sont unanimes à reconnaître que la boule de cristal est le procédé de choix. Mes recherches personnelles m'ont démontré depuis longtemps la justesse de cette remarque. Il peut paraître étonnant que ces phénomènes soient encore si ignorés. C'est que la science, s'étant longtemps désintéressée des faits psychiques, rares ont été jusqu'à ce jour les personnes qui ont expérimenté. Il n'en est plus de même à l'heure actuelle. Dans le monde entier les académies, les sociétés savantes, les plus éminents psychologues étudient passionnément ces phénomènes extraordinaires et s'efforcent d'en fixer les lois. Pour lever tous les doutes qui pourraient subsister dans l'esprit du lecteur relativement à la réalité de ces phénomènes étranges, pour engager toutes les personnes qui liront cet ouvrage à expérimenter afin de se convaincre de la vérité, je crois devoir reproduire un passage

d'un intéressant volume de Ch. Lancelin : *L'Au-Delà et ses Problèmes.*

«..... si quelque lecteur, prévenu par ses études antérieures, — peut-être devrais-je dire par son manque d'études antérieures, car il est à remarquer que se sont surtout les ignorants qui croient posséder la science infuse et qui, par suite, sont les plus âpres à repousser tout ce qu'ils considèrent comme faux uniquement parce que c'est en dehors des rares livres qu'ils ont lus — si, dis-je, quelque lecteur, malgré toutes les explications que je viens de donner, persistait à croire que la vision dans l'au-delà n'est qu'une plaisanterie de bas étage, je lui citerai un passage extrait d'un ouvrage de J. Maxwell (1), auteur qui est loin d'être un rêveur mystique ou un esprit chimérique et mal pondéré, car à la qualité d'avocat général près de la Cour d'appel de Bordeaux il joint celle de docteur en médecine ; de plus son œuvre est préfacée et présentée au public par le docteur Richet, membre de l'Académie de Médecine et professeur à la Faculté de Médecine de Paris. Ce sont là, je crois, des titres sérieux à l'attention du public.

« L'un des moyens (de vision hyperphysique) « les plus anciennement connus, dit le docteur « Maxwell, est l'emploi d'une boule de cristal. Je « n'ai pas besoin de rappeler les pratiques des an- « ciennes devineresses, ni l'histoire de John Dée, ni

(1) *Les Phénomènes psychiques,* 1 vol. in-8, Paris, 1904.

« les nombreux récits qui nous ont été faits par les « chroniqueurs et les romanciers. La boule de cristal est le procédé perfectionné..... »

« Pour regarder dans la boule, il faut la placer à l'abri de tout reflet, de façon qu'elle offre une teinte uniforme sans points brillants. Pour cela, on peut l'envelopper d'un foulard ou d'un velours foncé, ou la tenir dans le creux de la main, ou même la tenir au bout des doigts, pourvu que les conditions indiquées plus haut soient remplies. L'objet doit être placé à la distance de la vision normale; le regard doit être porté non sur la surface de la boule, mais *dans la boule elle-même :* avec un peu d'habitude, on y arrive aisément. »

Le miroir que je recommande au lecteur est beaucoup plus pratique que la simple boule de cristal. En effet, l'opérateur n'est pas dans l'obligation de tenir l'appareil, ni de l'envelopper d'une façon quelconque. Il le place simplement sur une table, s'assied commodément en face, et fixe l'intérieur de l'objet jusqu'à ce que des formes apparaîssent.

La meilleure méthode d'entraînement pour obtenir aisément l'automatisme visuel est indiquée par Papus dans son *Traité de Magie Pratique.*

« Quand on a regardé quelques instants le centre du miroir, dit-il, on sent un picotement caractéristique dans les yeux et l'on est obligé de fermer momentanément les paupières, et, par suite, de détruire tous les efforts faits jusque là. Le cligne-

ment des paupières est dû à l'être impulsif et est purement réflexe. Aussi faut-il le combattre par la volonté, et c'est une affaire de quelques jours seulement, en faisant chaque jour une séance de vingt minutes au maximum. Au moment donc où se sent le picotement caractéristique des yeux, il faut tendre la volonté pour empêcher les paupières de se fermer, et on y arrive assez vite, nous l'avons dit.

« Ce premier résultat étant obtenu, on verra d'abord le miroir prendre une teinte différente de celle qu'il présente habituellement. Des effluves rouges, puis bleuâtres et semblables aux effluves électriques se montreront et c'est alors seulement que les formes apparaîtront..... » (1)

Pour les raisons exposées dans mon *Cours complet d'Hypnotisme Pratique*, je tiens essentiellement à citer des opinions, des observations d'auteurs dont l'autorité et la compétence ne peuvent être mises en doute par personne. Je ne parlerai pas ici de mes propres expériences, mais je terminerai ce chapitre par quelques remarques du docteur Maxwell sur la vision dans le cristal.

Après avoir rapporté quelques cas de vision de faits futurs qu'il a lui-même observés, l'auteur ajoute :

« Le sujet qui voit dans un miroir vingt-quatre heures à l'avance des scènes qu'il vivra exactement le lendemain, nous présente un phénomène d'une

(1) PAPUS, *Traité de Magie Pratique*.

importance considérable. Il permet de pressentir que le temps et l'espace sont des formes de la conscience personnelle, mais qu'elles n'ont pas peut-être, pour la conscience impersonnelle, la même signification.

Le docteur Maxwell conclut :

« La conscience volontaire et personnelle, loin d'être la conscience entière n'en est qu'une partie spécialisée. » (1)

On ne peut élever aucune objection sérieuse contre cette explication scientifique du phénomène. La vision dans le cristal, étudiée depuis si longtemps par les anciens *magiciens*, **et que chacun de nous peut étudier personnellement,** n'a donc rien de mystérieux, rien de surnaturel, même lorsqu'elle porte sur des faits qu'on a toujours ignorés, sur des faits actuels se passant au loin, enfin sur des faits futurs.

La Fascination

Certaines personnes paraissant réfractaires à l'action du magnétisme (application des mains sur les omoplates, attraction en arrière) sont fortement impressionnées par la seule action du regard de l'opérateur. Cette forme particulière de l'influence hypnotique est connue sous le nom de *fascination*.

La fascination s'obtient surtout sur les individus du sexe masculin âgés de 15 à 30 ans. On peut la

(1) Docteur MAXWEL. *Les phénomènes psychiques.*

provoquer sans aucune suggestion préalable et sans que la personne s'attende à être influencée.

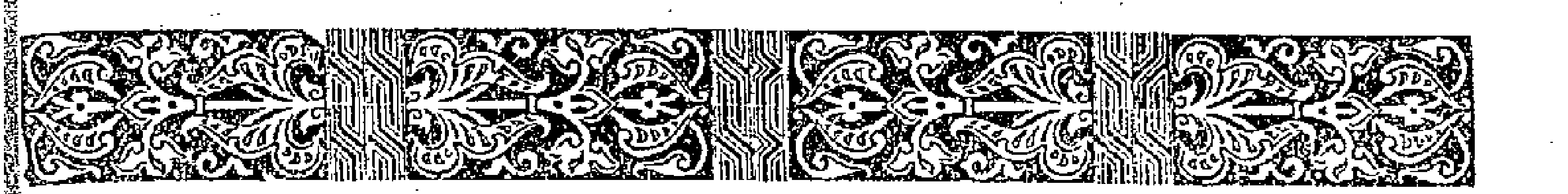
Regardez brusquement et de très près le sujet, en lui recommandant de vous regarder le plus fixement qu'il pourra (Fig. 123). C'est ce qu'on appelle la *prise du regard*. Aussitôt, le regard de la personne susceptible de fascination s'attache au vôtre et ne s'en détache plus.

Le sujet suit partout votre regard, reculez-vous, il avance (*voir la figure 20*), avancez-vous, il recule (*voir la figure 17*). Il se baisse si vous vous baissez (Fig. 124), et se relèvera en même temps que vous. Certains imiteront tous vos gestes, accompliront toutes les suggestions que vous leur imposerez, et n'en garderont aucun souvenir. En répétant les tentatives sur le même sujet, l'état de fascination s'accuse de plus en plus et la suggestibilité s'exalte.

Pour mettre fin à cet état, soufflez sur les yeux du sujet.

Si vous placez une main devant les yeux d'un sujet fasciné, et que vous la dirigiez ensuite sur les yeux d'une autre personne, le sujet s'attachera invinciblement au regard de cette personne.

Pour obtenir plus aisément l'état de fascination, l'opérateur fera placer les mains du sujet sur les siennes étendues horizontalement (Fig. 125), en lui recommandant de presser de toutes ses forces.



HYPNOTISATION PAR DES MOYENS PHYSIQUES

Catalepsie

Certains sujets hystériques seront induits dans un état hypnotique, en dehors de toute suggestion préalable.

Sous l'influence d'une lumière vive, d'un bruit intense, ou de la fixation prolongée des yeux sur un objet brillant, la personne atteinte d'hystérie tombe en catalepsie.

Elle est immobile, comme pétrifiée, le regard fixe, la physionomie impassible. Les membres gardent les positions qu'on leur donne, et tout mouvement qu'on leur imprime se continue automatiquement. Dans cet état l'anesthésie est complète.

On obtient des expressions de physionomie en rapport avec l'attitude donnée au sujet. Si on ferme le poing du sujet, sa physionomie prend l'expression de la colère; si on approche sa main de sa bouche, comme dans l'attitude du baiser, il sourit; si on place les bras et les mains dans la position de la prière, il donne toutes les marques d'une piété fervente; la tête haute, ce sont des idées d'orgueil. En mettant dans la main d'une personne en cata-

lepsie un objet dont elle connaît l'usage, elle accomplit aussitôt une série d'actes en rapport avec sa destination.

Pour éveiller le sujet en catalepsie, il suffit de lui souffler légèrement sur les yeux. Le sujet en catalepsie passe à l'état léthargique si on lui abaisse les paupières. On le fait passer à l'état somnambulique en lui frictionnant le sommet de la tête.

Léthargie

Lorsqu'on invite une hystérique à fixer un objet non brillant placé à quelques centimètres de la racine du nez, la respiration se ralentit, le regard devient de plus en plus fixe, les yeux s'injectent, un tremblement particulier de la lèvre supérieure se produit; après quelques minutes de fixation, les yeux se tournent en haut et en dedans, les paupières frémissent puis se ferment, le sommeil arrive calme et profond. Les membres sont flasques, la résolution musculaire est générale, la sensibilité complètement abolie. La léthargie est un état de mort apparente.

Si on soulève les paupières du sujet en léthargie, on produit la catalepsie. Un sujet en léthargie entre dans l'état somnambulique si on lui frictionne le sommet de la tête. Enfin, le réveil s'obtient en soufflant légèrement sur les yeux du sujet.

Somnambulisme

Il est assez rare d'obtenir le somnambulisme par

le seul recours aux moyens physiques. La suggestion, la pression des zones hypnogènes, les passes surtout le produisent beaucoup plus facilement. Pourtant quelques sujets seront induits dans cet état par la pression du sommet de la tête, par des impressions faibles et répétées sur la vue, sur l'ouïe ou sur l'odorat.

Nous savons déjà que le somnambulisme peut succéder à la catalepsie ou à la léthargie, par une friction légère ou une simple pression du doigt sur le vertex.

Telles sont les manifestations observées généralement sur les hystériques ou du moins sur les personnes atteintes d'hystérie grave, lorsqu'on expérimente d'après la méthode de la Salpêtrière.

Voir dans mon *Cours complet d'Hypnotisme Pratique* (page 338) les renseignements les plus détaillés sur le somnambulisme, ainsi que sur les différents états hypnotiques artificiels ou naturels. Voir également dans la deuxième partie du même ouvrage le chapitre **Les Etats de l'Hypnose** (page 203).

OBSERVATION

Les derniers chapitres de mon *Cours complet d'Hypnotisme Pratique :* **De l'Emploi de l'Hypnotisme dans le soulagement et la guérison des maladies** (*page 349*)*;* **L'Hypnotisme comme amusement. L'art de donner une séance d'Hypnotisme** (*page 379*) *;* **L'Influence personnelle** (*page 389*)*;* **L'Auto-Hypnotisme** (*page 395*), sont pratiquement mis à la portée du lecteur par les unes ou les autres des

figures qui suivent. Il est donc absolument inutile d'appuyer le texte de ces chapitres par des gravures qui ne pourraient être que la répétition de celles déjà données. Je renvoie le lecteur au dit ouvrage, et terminerai en m'étendant particulièrement sur certaines méthodes d'hypnotisation permettant d'agir sur quelques personnes, en dehors de toute forme possible de suggestion.

Les procédés de FASCINATION et D'HYPNOTISATION PAR DES MOYENS PHYSIQUES sont déjà dans ce cas. Lorsque j'aurai exposé les méthodes basées exclusivement sur l'influence magnétique, il ne me restera plus rien à ajouter, à l'heure actuelle, sur l'Hypnotisme pratique.

Magnétisme

Le magnétisme animal produit une foule de phénomènes dont je n'ai pas encore entretenu le lecteur. Ces phénomènes peuvent s'obtenir sur des sujets non entraînés, quels qu'en soient l'âge, le sexe et le tempérament. La seule condition essentielle de la réussite est **d'opérer sur des sensitifs.** Dans l'expérimentation sur les bons sensitifs, la volonté de l'opérateur peut ne pas entrer en scène; l'attention du sujet n'est même pas nécessaire, puisque des effets peuvent être obtenus à l'insu de celui-ci.

Pour ne laisser subsister aucun doute dans votre esprit relativement à la réalité de l'action de l'agent magnétique, efforcez-vous d'écarter soigneusement

tout élément suggestif. Ne dites pas au sujet ce que vous attendez de lui. Ne faites appel ni à la suggestion mentale, ni à l'effort mental. Considérez-vous comme une machine produisant naturellement et par elle-même le magnétisme, et cherchez à obtenir sur le plus grand nombre possible de personnes l'essai de chute en arrière, **en tenant vos mains à quelques centimètres des omoplates du sujet** (*voir la figure 4*). Celles qui seront attirées irrésistiblement sont de bons sensitifs et peuvent être choisies comme sujets d'expérimentation.

Avant d'aborder cette expérimentation spéciale, quelques considérations sur le magnétisme humain sont nécessaires. Disons tout d'abord que ni la chaleur, ni l'électricité ne peuvent être confondues avec le magnétisme car il produit des effets qu'aucun de ces deux agents ne peut produire. Cependant le magnétisme a des analogies avec l'électricité. Comme dans l'électricité, nous observons dans le magnétisme deux modalités différentes de la même force. Cette dualité constitue la *Polarité*.

Le corps humain est polarisé comme l'aimant. Les anciens magnétiseurs ont admis cette polarité. Paracelse en donne déjà quelques notions, Robert Fludd soutient que l'homme a, comme la terre, ses pôles opposés, Mesmer (1), Deslon, Dalloz affirment la polarité du corps humain, de Reichenbach la

(1) Voir les théories de ces différents auteurs dans la deuxième partie de mon *Cours complet d'Hypnotisme Pratique (pages 14 et suivantes).*

reconnaît également. Le professeur Durville remarque que la même main ne produit pas les mêmes effets sur les deux côtés du corps. Enfin, le colonel de Rochas, les docteurs Chazarain, Dècle, Baraduc démontrent irréfutablement la polarité humaine.

Je ne veux pas m'étendre ici sur des théories, je me contenterai d'envisager, au seul point de vue pratique, l'action des mains de l'opérateur. Les mains sont, en effet, les parties du corps où la tension magnétique est le plus élevée. De plus, elles permettent de diriger aisément l'action magnétique. Le recours à la main comme agent de guérison remonte à la plus haute antiquité. C'est par l'imposition des mains que les thaumaturges des temps passés guérissaient les malades; c'est encore par les passes et surtout par l'imposition des mains que nos modernes magnétiseurs obtiennent leurs cures les plus extraordinaires. Nous savons par expérience que les deux mains ne produisent pas les mêmes effets (1).

Si l'on applique la main droite sur le front d'un sensitif, l'activité organique est augmentée. Cette augmentation est caractérisée par une élévation de la température du corps du sujet, un accroissement notable de la force musculaire et de la sensibilité. Le nombre des pulsations du cœur et des mou-

(1) C'est une des conséquences de la polarité. Voir la théorie dans la deuxième partie de mon *Cours complet d'Hypnotisme Pratique* (*pages 70 et suivantes*).

vements respiratoires s'élève peu à peu. Le sensitif ressent une impression de chaleur ou plutôt de tiédeur désagréable, une lourdeur à la tête, de l'agitation, une oppression, un malaise général. L'augmentation de la force musculaire peut aller jusqu'à la contracture. *Si l'on prolonge cette action, le sujet tombe dans le sommeil magnétique.*

Si l'on applique la main gauche sur le front d'un sensitif, l'activité organique est diminuée. Cette diminution est caractérisée par un abaissement de la température du corps du sujet, un ralentissement dans les mouvements respiratoires et les pulsations du cœur. La force musculaire est diminuée, la sensibilité amoindrie. Le sensitif éprouve une impression de fraîcheur, de calme agréable, de légèreté, de bien-être. La diminution de la force musculaire peut aller jusqu'à la paralysie. Si le sujet est dans le sommeil magnétique, *l'action de la main gauche le réveille.*

Cette action tantôt *calmante*, tantôt *excitante* du magnétisme humain sert de base aux nouvelles thérapeutiques des magnétiseurs modernes. Dans les maladies, certains organes sont excités, d'autres au contraire sont en atonie. L'action magnétique rétablit l'équilibre et le retour à la santé en est la conséquence.

Quelques opérateurs ont uniquement recours à l'action des mains pour provoquer les différents états hypnotiques chez les bons sensitifs.

Dans son ouvrage *Le magnétisme contemporain et la*

Médecine pratique, le docteur Goyard rapporte le fait suivant :

« Une jeune dame de vingt-six ans vint nous consulter pour une gastralgie de nature arthritique, qui provoquait d'assez violentes crises douloureuses, principalement après les repas. Au moment même de la consultation, elle souffrait violemment ; nous approchâmes la main à une courte distance du creux épigastrique, les doigts étant réunis en pointe (1), et au bout d'une à deux minutes la malade s'était endormie. L'ayant réveillée au bout de peu d'instants, toute trace de gastralgie avait disparu.

« Pendant ce court sommeil nous avions pu aisément nous convaincre que le hasard nous avait amené une de ces individualités rares, chez lesquelles le dédoublement de la personnalité est facile et parfait. Le sommeil de cette personne était silencieux comme un recueillement, et l'état de somnambulisme ou de dédoublement était si complet qu'elle répondait sans efforts aux questions les plus difficiles et donnait d'emblée des preuves extraordinaires du don de lucidité.

« C'eût été un bien remarquable *sujet ;* c'était, à n'en pas douter, une de ces natures exceptionnelles qui peuvent faire la fortune d'un magnétiseur, et à la recherche desquelles tant de gens se sont lancés aujourd'hui avec une véritable frénésie. »

(1) (Voir la figure III).

La seule application de la main droite sur le sommet de la tête du sujet (Fig. 126) suffit pour induire les sensitifs dans le sommeil hypnotique. Pour obtenir les états profonds de l'hypnose, il est nécessaire d'agir non seulement sur la tête, mais encore sur l'estomac (Fig. 127).

Le réveil s'obtient par l'application de la main gauche sur le sommet de la tête du dormeur. Les différents états hypnotiques se succèdent alors dans l'ordre inverse et le sensitif s'éveille.

Sur les personnes sensitives à un haut degré, les mêmes effets (sommeil par la main droite, réveil par la main gauche) seront obtenus par la seule imposition de la main à une distance de 20 à 30 centimètres du front du sujet (Fig. 128).

Certaines circonstances sont susceptibles d'invertir la polarité. Elle peut même varier chez la même personne. Le docteur Liébengen remarque que l'inversion de la polarité s'obtient parfois, chez le sensitif, par la suggestion ; chez l'opérateur par la volonté. Le professeur Durville reconnaît que la polarité est inverse chez les gauchers, incertaine chez les ambidextres. Le colonel de Rochas rapporte qu'il a vu une inflammation causée par un clou sur un côté du cou, invertir la polarité du tronc d'un sujet. Lorsque ces rares exceptions se présentent, il est facile de se rendre compte de l'inversion de la polarité. On agira alors en conséquence, en employant dans ces cas la main gauche pour la main droite *et vice versa*.

Il ne faut pas oublier que cette expérimentation exclusivement magnétique, cette expérimentation en dehors de toute forme possible de suggestion préalable ne donnera les résultats attendus qu'à condition que l'on opère sur des sujets sensitifs.

CONCLUSION

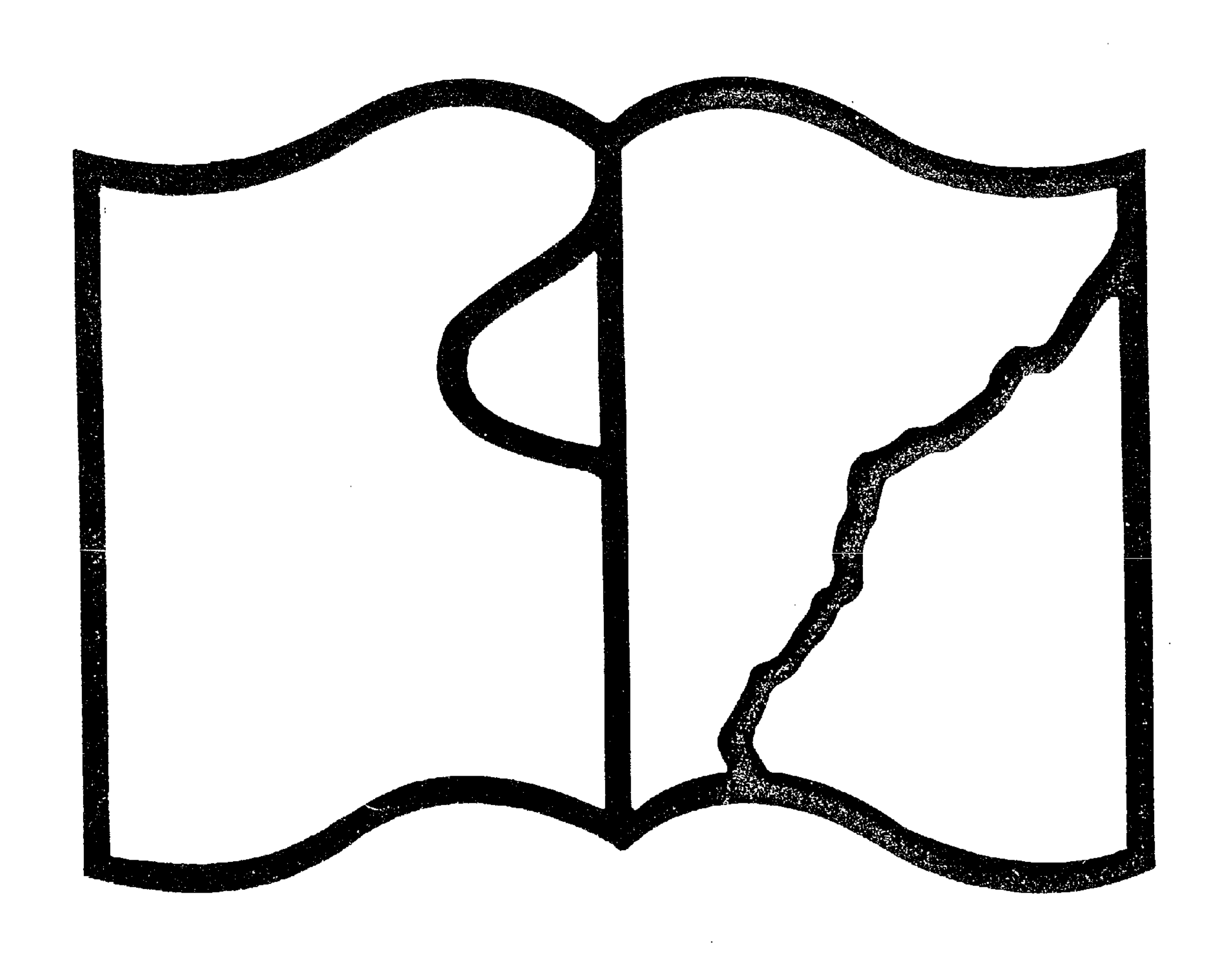
L'opérateur de bonne foi qui tient à se faire une opinion sur la valeur de chacune des méthodes d'expérimentation hypnotique doit laisser de côté tout parti pris, et abandonner toute idée préconçue. A l'heure actuelle, quelques auteurs croient encore *très scientifique* d'admettre la suggestion, mais de nier le magnétisme animal. Il ne faut pas oublier que pour avoir dédaigné les passes et l'imposition des mains, les opérateurs qui n'ont recouru qu'à la seule suggestion n'ont jamais pu reproduire les phénomènes étudiés par les anciens magnétiseurs. Ne craignons donc pas d'expérimenter en employant les méthodes les plus diverses. Avant d'aborder les discussions théoriques et les disputes d'écoles, recherchons la vérité partout où elle se trouve. Pour nous, l'étude pratique de l'hypnotisme ne doit avoir qu'un but : mettre tout en œuvre pour arriver à provoquer le plus sûrement et le plus rapidement possible tous les phénomènes connus de cette science merveilleuse.

FIN

TABLE DES MATIÈRES

EXPÉRIENCES DANS L'HYPNOSE

MÉTHODES SPÉCIALES D'EXPÉRIMENTATION



Texte détérioré — reliure défectueuse

NF Z 43-120-11

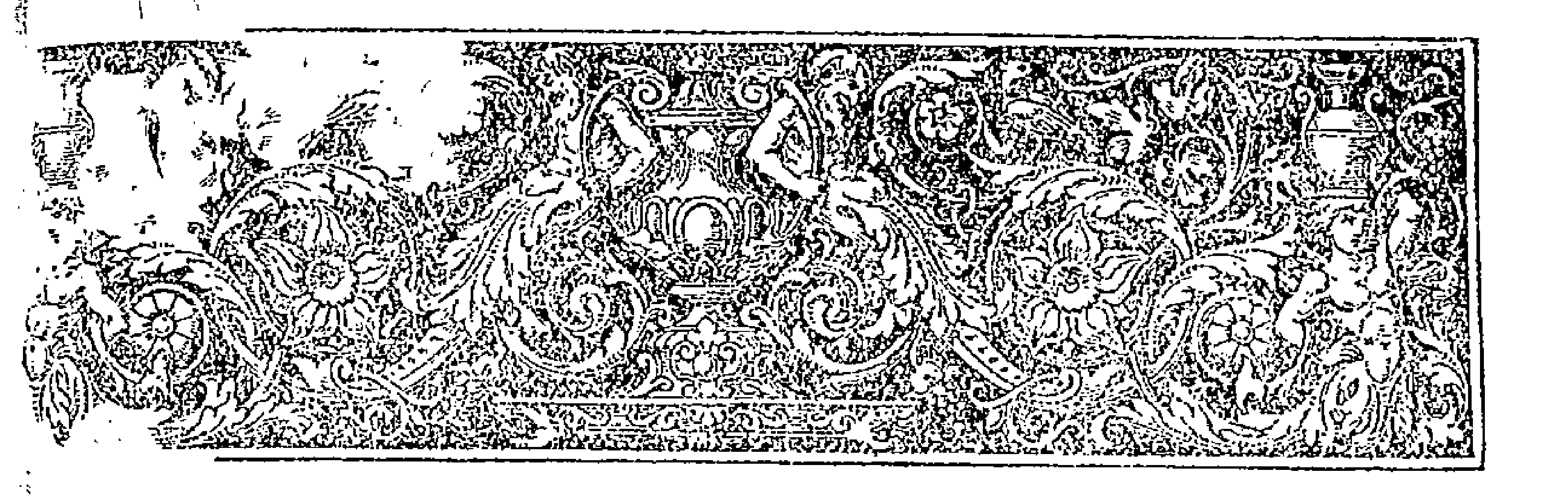
OUVRAGES RECOMMANDÉS

JEAN FILIATRE

Cours complet d'Hypnotisme Pratique
Hypnotisme et Magnétisme
Somnambulisme, Suggestion et Télépathie
Influence Personnelle

Fort volume de 430 pages compactes, avec gravures explicatives, résumant, d'après la méthode expérimentale, toutes les connaissances humaines sur les possibilités, les usages et la pratique de l'Hypnotisme moderne, du Magnétisme, de la Suggestion, de la Télépathie et de l'Influence personnelle. *(Résumé de tous les Traités, ouvrages spéciaux et Cours par correspondance publiés jusqu'à ce jour dans le monde entier).*

PRIX : **3.75**



OMMAIRE DE L'OUVRAGE

VANT-PROPOS (1-39).

Hypnotisme (1-4).

Les phénomènes du magnétisme, du somnambulisme, de la suggestion et de la télépathie étudiés aujourd'hui sous le nom général d'hypnotisme. — Ce qu'est véritablement l'hypnotisme, ce qu'il peut.

Hypnotisme et la Médecine (4-18).

Il ne consiste pas seulement à donner des soirées divertissantes et lucratives comme les hypnotiseurs professionnels, par lui on peut soulager, par lui on peut guérir. — Docteurs français et étrangers employant l'hypnotisme en médecine. — Les résultats obtenus. — Ses prétendus dangers, opinion des docteurs Bernheim, professeur à la faculté de Nancy, Liébault, Liégeois, Albert Moll et Eulenburg (de Berlin), G. Wetterstrand (de Stockholm), Rinzier (de Zurich), etc. — Des maladies créées ou guéries par l'imagination. — Preuves de l'influence du moral sur le physique. — Ce qu'elle peut atteindre dans le sommeil hypnotique : arrêt momentané du cœur, ampoules, stigmates, vertige, vomissements, catalepsie intensive, hémorragies, paralysie, engorgement, insensibilité complète à la douleur, etc., facilement obtenus sur le sujet endormi. — De l'influence de l'hypnose sur la digestion, la circulation, l'assimilation et la répartition de la force vitale. — Des facultés nouvelles dans le somnambulisme : sens du temps, vision à distance, réveil de mémoire, exaltation des sens, pressentiment, lecture et transmission de pensée,

phénomènes étranges d'extériorisation. — Des maladies justiciables de l'hypnotisme : névralgie, sciatique, rhumatismes articulaire et musculaire, migraine, douleurs locales, blessures, constipation opiniâtre, hystérie, neurasthénie, paralysie, etc., etc. — Son influence sur la douleur et sur la guérison. — Les maladies de l'esprit : mélancolie, mal du pays, idées sombres, manies, hypocondrie. — L'hypnotisme dans l'accouchement, essais des docteurs Dumontpallier et Mesnet (de Paris), Pritzl (de Vienne), de l'hypnotiseur Gerling (de Berlin). — Opinion du docteur Liébault de la Faculté de Nancy : insensibilité parfaite dans l'accouchement, prévention ou guérison absolue des accidents qui compliquent la grossesse. — Médecine légale : l'avortement par l'hypnotisme (extrait du rapport du docteur Ch. Fourneaux, professeur à la Faculté de Paris). — Archives de l'anthropologie criminelle et des sciences pénales, mars 1886). — L'hypnotisme dans les Facultés de médecine. — Pourquoi les médecins ne l'emploient pas encore. — De son avenir en médecine (opinion du docteur Lincoln). — C'est un devoir pour tous, et particulièrement pour le médecin, de faire de cette science une étude pratique. — Influence de la suggestion. — Le fluide vital ou force neurique rayonnante, emploi et influence dans le soulagement et la guérison des maladies.

L'Hypnotisme et la Loi (18-19).

Ordonnances réglementant la pratique de l'hypnotisme. — Encouragement. — Répression.

L'Hypnotisme et la Religion (19-21).

L'hypnotisme et la foi. — Lettre encyclique de 1856. Opinion de M. l'abbé Elie Méric, professeur de théologie, du Père Lacordaire. — Lettre de Mgr François, évêque de Digne.

L'hypnotisme n'a rien de surnaturel ni d'occulte.

L'Hypnotisme dans la cure morale (21-29).

L'hypnotisme peut corriger les mauvaises habitudes, lès penchants au mal, les défauts, les vices. Opinion du docteur Durand (de Gros). — Essais convaincants des docteurs Liébault, Bérillon, Ladame, Aug. Voisin, Forez, Bourdon, Widner et Corval. — L'hypnotisme dans l'éducation et la pédagogie. — L'hypnotisme et la liberté. — Cure hypnotique de la paresse, de l'ivrognerie, du tabagisme, de la colère, de la passion du jeu, etc. Tous les enfants rapidement hypnotisables par les méthodes les plus simples. — Devoir pour les parents d'étudier l'hypnotisme. — Il développe la mémoire et les dispositions pour l'étude

'Hypnotisme et le Merveilleux (29-32).

L'hypnotisme donne l'explication scientifique et permet de provoquer aisément des phénomènes qui se prêtaient autrefois à entretenir la superstition. — Pensée transmise à distance. — Vision à distance et sans le secours des yeux. — Dédoublement de la personnalité. — Révélations de l'extase. — L'extériorisation de la motricité et les phénomènes du spiritisme. — Hallucinations magiques. — L'influence à distance, les maléfices et la possibilité scientifique de l'envoûtement. — Projections astrales, apparitions et impressions télépathiques. — Les médiums célèbres : Home, Eusapia Paladino. — Les fakirs, yoguis, mahatmas, de l'Inde ; les derviches de la Perse, les lamas du Thibet.

e Magnétisme personnel (32-37).

Sympathie et antipathie. — Nos forces secrètes. — La force-pensée (dynamique mentale). — L'hypnotisme peut donner le secret de la puissance. — L'influence personnelle. — Auto et étero-suggestion. — Suggestion simple et suggestion hypnotique. — Comment devenir magnétique et influencer les autres, sans qu'ils le sachent, sans qu'ils s'en doutent jamais.

angers réels de l'Hypnotisme (37-39).

Crimes commis par l'hypnotisé, même après le réveil, longtemps après et à la date fixée par l'endormeur. — Vols. — Force physique et facultés d'observation décuplées chez le sujet inconscient. — Oubli au réveil. — L'hypnotisme dans la prostitution. — Divulgation sensationnelle.

Reconnaissance de dettes fictives, billets signés, dons, legs, testaments avantageux. — Amour suggéré. — Attentats sur la personne endormie.

Il n'est pas nécessaire de s'attendre à être endormi pour subir l'ascendant irrésistible d'un hypnotiseur entraîné. — Ceci constitue un véritable danger.

Expériences concluantes du docteur Liégeois (de Nancy). — La personne initiée à la pratique de cette science peut seule opposer une résistance efficace.

Beaucoup sont influencés à leur insu. — Acheteurs et vendeurs. — C'est un devoir d'étudier l'hypnotisme, c'est une mesure de prudence de ne jamais se prêter à des influences hypnotiques, soit à l'état de veille, soit avec attente du sommeil, si l'on n'est pas sûr de la moralité de l'opérateur, ou s'il n'y a pas quelques témoins suivant les expériences de très près.

INTRODUCTION (41-52).

Pourquoi l'auteur vulgarise l'hypnotisme en le mettant à la portée de tous. — Exposé de sa méthode d'enseignement. — L'obtention des phénomènes d'abord, la théorie ensuite. — La méthode expérimentale est la seule qui puisse logiquement initier à la pratique de l'hypnotisme.

Préparation à l'Hypnotisme pratique (53-118).

L'hypnotiseur n'a pas de facultés plus puissantes que les autres personnes, ni de dons surnaturels. — Tout le monde peut hypnotiser et apprendre en très peu de temps à tirer de cette science le plus utile parti. — Pas de changement de régime, pas de pratiques ridicules ou impossibles. — Originalité de la méthode du docteur Liébengen, reprise et développée par J. Filiatre. — La pratique de l'hypnotisme est rendue très facile, par une étude sensée et logique. — Du connu à l'inconnu. — Exposé des moyens employés par l'hypnotiseur. — Les facteurs de l'influence.

1° Le Regard (fascination) ; 2° La Parole (suggestion verbale) ; 3° Les Gestes (passes magnétiques) ; 4° La Pensée (suggestion et effort mentaux) ; 5° Les Objets mécaniques (miroirs tournants, globes lumineux tournants, lampe à magnésium, appareil à production de lumière oxydrique, hypnoscope et sensitivomètre, etc.). Tous ces objets ne sont pas d'une utilité bien établie et ne sont pas indispensables. — La boule hypnotique.

1° LE REGARD (FASCINATION) (58-66).

Son mode d'action. — Le clignement des paupières et l'entraînement spécial pour le surmonter. — Comment et où il faut regarder un sujet. — L'obtention de la fascination. — Les jettatores et la croyance populaire au mauvais œil. — Pouvoir de fascination chez certains animaux : le serpent et l'oiseau, l'épervier et sa proie, le chien et la perdrix, le crapaud et la belette, le cerf et le serpent. — Comment tuer une grenouille par fixation du regard. — Le dompteur et les fauves. — Les Orientaux fascinateurs d'animaux féroces ; de serpents, lièvres, etc. — Comment obliger un chien à fuir. — Le magnétisme des yeux et son influence sur les sensitifs. — Phénomènes étranges obtenus par les fakirs de l'Inde. — Le regard et les rayons N de Blondlot. — Les fascinateurs modernes : Donato, Verbeck, Pickman, Hansen, docteur Brémaud, etc. — Donato et Clovis Hugues. — Exercices faciles pour apprendre rapidement à fasciner ou à faire se détourner tous les regards.

2° LA PAROLE (SUGGESTION VERBALE) (66-70).

De l'influence de la parole en hypnotisme. C'est surtout par son intermédiaire que l'hypnotiseur fait pénétrer dans le cerveau du sujet l'idée qu'il veut y implanter *(idée de mouvement, de sensation ou d'acte à exécuter)*. — Suggestion simple et suggestion hypnotique. — Comment il faut donner une suggestion. — Méthode infaillible pour arriver rapidement à donner des suggestions efficaces.

3° PASSES (FORCE MAGNÉTIQUE). IMPOSITION DES MAINS (70-93).

Les passes ou gestes de l'hypnotiseur sur le sujet. — Passes montantes ou descendantes; avec ou sans contact. — Effets produits par les passes. — Les hypothèses présentées pour expliquer leur action. — Opinions des docteurs Braid et Liébault. — Preuves de l'existence de la force magnétique chez l'être humain. — L'ob des Hébreux. — Les passes employées par les Mages, les Chaldéens, les Egyptiens, les Brahmes, les Assyriens, les Grecs et les Romains. — Le magnétisme et les peuples préhistoriques (Acadiens, Indiens, Sumériens). — Mesmer. — Recherches du docteur de Reichembach sur le magnétisme animal. — Les sensitifs. — L'ode et la polarité humaine. — Définition exacte du magnétisme. — Des différents termes proposés par les savants pour le désigner. — Recherches du colonel de Rochas sur le fluide magnétique. — La photographie des radiations humaines. — Essais du docteur Reichembach et du photographe Guenther en 1862. — Nouveaux essais des docteurs David et Luys en 1897. — Clichés reproduits par les revues scientifiques. — Comment faire agir le magnétisme à distance et sur un corps inerte. — Expérience étrange du docteurLiébengen. — Les radiations humaines et l'Académie des sciences. — Communication de M. A. Charpentier, lue par M. d'Arsonval (séance du 14 décembre 1903). — Les radiations et les rayons N de Blondlot. — Recherches du docteur Barety (de Nice), sur la force neurique rayonnante. — Preuve irréfutable de l'existence de cette force. — Comment renverser une personne par la mise en jeu du magnétisme, en dehors de toute suggestion ou attention expectante. — Expérience à tenter sur soi-même. — Comment renverser un enfant à une grande distance. — Le magnétisme dans le soulagement et la guérison des maladies. — Le magnétisme et l'Académie de médecine. — Comment développer en soi l'agent magnétique. — Exercice facile pour arriver rapidement à développer un magnétisme irrésistible.

4° LA PENSÉE (SUGGESTION ET EFFORT MENTAUX) (93-107).

L'action de la pensée dans l'hypnotisme. — Suggestion mentale, volonté. — Ce qu'est l'effort mental. — La possibilité de transmettre une pensée à distance *(télépathie)*. — Les pensées sont des ondes, les

pensées sont des forces. — Ce qu'est l'auto-suggestion. — Influence du moral sur le physique. — Comment concentrer sa pensée et employer la force-pensée dans toutes les expériences d'influence hypnotique.

Résumé à retenir sur le mode d'entraînement et l'emploi du Regard, de la Parole, des Passes et de la Pensée.

5° MOYENS MÉCANIQUES (107-118).

Etude détaillée des différents moyens mécaniques ou procédés physiques employés soit pour produire le sommeil ou certains états hypnotiques, soit pour reconnaître le degré de sensibilité des sujets, soit encore pour mettre à profit l'action du magnétisme. — Le baquet et le conducteur de Mesmer. — Le sensitivomètre et l'hypnoscope. — Leur inutilité. — Les objets brillants, lampe à magnésium, appareil pour la production de la lumière oxydrique, gong, diapason, miroir tournant, globe lumineux tournant, etc. — Ces appareils servent surtout à enrichir les fabricants qui les vendent et parfois un prix exorbitant, sous le couvert de prétendus instituts ou clubs hypnotiques. — Un praticien de bonne foi ne peut que les juger ainsi : *tous ne sont pas d'une application pratique, certains sont dangereux, aucun n'est indispensable.* — La boule hypnotique.

HYPNOTISME PRATIQUE (119-403).

Les Influences hypnotiques sur les personnes éveillées (119-229).

Sujets rapidement influençables. — Les sensitifs. — Sujets réfractaires. — Comment hypnotiser les personnes les plus rebelles à l'influence hypnotique. — De la suggestibilité considérée sous le rapport du sexe, de l'âge, du tempérament et de l'éducation. — Comment dissiper chez les sujets la crainte de l'hypnotisme. — Comment trouver aisément des sujets dans une assistance. — Les influences hypnotiques sans endormir la personne. — Premier essai : passivité ou détente complète du système nerveux. — Progression d'influences à l'état de veille. — Comment renverser une personne : 1° par l'attraction magnétique des mains ; 2° par la suggestion verbale (parole) ; 3° par la fascination (regard); 4° par la pensée. — Influence réelle de la pensée et de l'effort mental. — L'entraînement des fakirs de l'Inde. — Les médiums dans notre civilisation moderne. — L'occultisme devant la

science. — Exploitation de la crédulité et de l'ignorance des personnes superstitieuses. — Comment faire disparaître les influences hypnotiques. — De l'emploi de la boule hypnotique. — De l'emploi du regard en hypnotisme. — Précautions à prendre avec les sujets très influençables (jeunes filles, femmes, enfants, sensitifs). — Chute en avant — faire tomber le sujet à droite ou à gauche — l'obliger à avancer — à reculer — l'empêcher de se tenir droit. — Comment varier les expériences. — Faire ouvrir la bouche et empêcher de la fermer. — Faire tirer la langue au sujet et l'empêcher de la rentrer. — Faire écarter les doigts. — Obliger à rapprocher les doigts écartés. — Faire fermer la main — obliger à l'ouvrir. — Obliger le sujet à lâcher un objet — l'empêcher au contraire de le lâcher. — Faire rapprocher les mains écartées — obliger les mains à s'écarter. — Forcer le sujet à applaudir sans qu'il puisse s'arrêter, quels que soient ses efforts. — L'obliger à tourner les bras. — Empêcher d'ouvrir les yeux — obliger à les fermer. — Comment faire asseoir une personne malgré elle — l'empêcher de s'asseoir — l'obliger à se lever. — Dissertation sur deux nouvelles formes de suggestion : le geste et l'exemple. — Comment y avoir recours dans les expériences sur des sujets éveillés. — L'être d'instinct et l'être de raison. — Empêcher le sujet de plier le bras (*catalepsie*). — Comment employer les passes sur les sujets éveillés : 1° avec contact ; 2° à distance. — Raidir la jambe du sujet — l'obliger à boiter. — Lui faire abaisser les bras — l'empêcher de les élever — l'obliger à les mettre en croix. — Recommandations importantes. — Coller la main du sujet après un mur ou sur une table. — Coller une des mains du sujet sur la vôtre. — Coller les deux mains sans qu'il puisse les séparer. — L'empêcher d'approcher sa main de la vôtre. — Obliger le sujet à vous suivre (*état de charme*). — L'obliger à venir vers vous à quelque distance qu'il puisse être. — Le faire tourner en rond autour d'une table ou d'une chaise, sans qu'il puisse s'arrêter. — L'empêcher d'avancer. — L'arrêter brusquement lorsqu'il marche. — L'obliger à vous donner malgré lui un objet en sa possession. — Lui faire prendre un de vos doigts et le mettre dans l'impossibilité de le lâcher. — Obliger le sujet à bâiller jusqu'à ce que vous l'arrêtiez. — L'empêcher d'ouvrir la bouche — le rendre muet, bien qu'il puisse ouvrir la bouche. — Obliger le sujet à prononcer une syllabe quelconque, sans qu'il puisse s'arrêter. — Le faire bégayer. — Comment présenter certaines expériences. — Empêcher la personne la plus vigoureuse de soulever un objet très léger. — Divers essais originaux. — Les mouvements inconscients et certaines influences hypnotiques. — Suggestions négatives et suggestions positives. — Obliger à s'agenouiller et empêcher de se relever. — Empêcher de sauter par-dessus un bâton ou une raie tracée sur le plancher — obliger au contraire à

sauter. — Faire cligner les yeux très vite. — Donner des tics nerveux. — Faire trembler (*danse de Saint-Guy*). — Rendre le sujet très lourd et le faire affaisser sur le plancher, en le mettant dans l'impossibilité absolue de se relever et de faire un seul mouvement — l'obliger à rire aux éclats, sans qu'il puisse s'arrêter — à faire les grimaces les plus comiques malgré sa résistance — à chanter, à compter ou à énoncer les lettres de l'alphabet, jusqu'à ce que vous ayez dissipé toute influence.— Comment obtenir aisément toutes les expériences basées sur les perturbations motrices (*obliger le sujet à faire un mouvement quelconque ou l'empêcher de le faire*).

Perturbations sensorielles. — Expériences hypnotiques sur le sujet éveillé, portant sur des impressions ou sensations imaginaires, ayant pour lui l'apparence de la parfaite réalité et pouvant affecter les organes des cinq sens : goût, odorat, vue, ouïe et toucher. — Illusions et hallucinations. — Les illusions dans le sommeil naturel *(rêves, cauchemars)*, dans certains états pathologiques *(fièvre, délire, extase, folie)*. — Hallucinations des alcooliques et des fumeurs d'opium. — Le haschich. — Les illusions et hallucinations sous l'influence de la peur, de la privation de sommeil, des fatigues excessives, des longues privations. — Comment obtenir des illusions semblables sur les personnes éveillées. — Les thaumaturges de l'antiquité. — Hypnotisme et superstition. — Devoirs de l'hypnotiseur. — **Perturbations des idées.** — Perte complète de la mémoire chez le sujet éveillé. — Comment obtenir cette curieuse expérience *(amnésie)*.

Le Sommeil hypnotique (230-281).

Pourquoi il faut apprendre à éveiller avant d'essayer d'endormir. — Aperçus sur le sommeil hypnotique. — Comment endormir le sujet. — Exposé complet de chacune des différentes méthodes d'hypnotisation. — Méthode d'actions combinées très efficace et ne présentant aucun danger.— Méthode du docteur Richet. — Méthode du docteur Bernheim.— Méthode de l'hypnotiseur allemand Gesman. — Méthode des fascinateurs : Donato, Verbeck, Pickman, Onofrof, docteurs Brémaud, Teste, Bourneville, etc. — Procédé de l'hypnotiseur danois Hansen. — Méthode de Gerling. — Méthode de l'abbé Faria. — Méthode du docteur Liébault.— Les Magnétiseurs ou Mesméristes. — Méthode de Deleuze, du baron du Pottet. — Modifications apportées par les magnétiseurs modernes. — Procédé Moutin pour produire le somnambulisme. — Observations sur le sommeil hypnotique. — Méthode de Braid *(fixation.)* — Précautions à prendre avec certains sujets. — Comment reconnaître les personnes difficiles à éveiller. — Méthode de Braid, modifiée par le docteur Liébengen. — Méthode d'hypnotisation par suggestion *(hypnotisme*

instantané). — Méthodes d'hypnotisation peu connues et peu usitées. — Méthode du docteur Charcot, de la Salpêtrière, et des médecins de l'école de Paris. — Méthode d'hypnotisation par la pression des zones hypnogènes. — Méthode du docteur Pitres (de Bordeaux). — Méthode du docteur Lasègue. — Hypnotisation par impression olfactive. — Comment changer le sommeil naturel en sommeil hypnotique. — Méthode du docteur Flower. — Méthode d'hypnotisation par téléphone, par phonographe, par lettre, par télégraphe, par intermédiaire. — Mésaventure du magnétiseur Ollivier. — Comment endormir un sujet à une date déterminée. — Comment hypnotiser à une grande distance par la seule pensée *(suggestion mentale)* sans que le sujet s'y attende. — Méthode infaillible du docteur J. Esdaile, médecin en chef de l'hôpital mesmérique de Calcutta. — Divulgation d'une nouvelle méthode absolument infaillible employée par le docteur Liébengen pour hypnotiser les sujets les plus rebelles quels qu'en soient l'âge, le sexe, le tempérament ou le degré de résistance.

De l'Eveil (281-287).

Comment éveiller les sujets. — Méthodes infaillibles pour mettre rapidement fin au sommeil des sujets réputés difficiles à éveiller.

Particularités du sommeil hypnotique. Actions dans ce sommeil (289-315).

Comment se présente le sommeil. — Les manifestations étudiées par l'école de Paris : Léthargie, Catalepsie, Somnambulisme. — Nouvelle classification de M. P. Janet. — Classification de l'école de Nancy. — Actions dans le sommeil. — De l'emploi de la parole *(suggestion verbale)*. — Description détaillée de toutes les possibilités de l'hypnose. Exposé complet des différents moyens employés pour obtenir aisément tous les phénomènes et donner au sujet endormi toutes les suggestions négatives ou positives, donnant lieu à toutes les perturbations motrices, sensorielles ou des idées. — Comment faire parler le sujet hypnotisé. — La **Post-Suggestion** (Comment donner des suggestions ne devant être réalisées qu'après l'éveil, longtemps ou très longtemps après). Dissertation sur l'hypnose et la suggestibilité. — Ce que sera l'hypnotisme dans l'avenir. Comment rendre le sujet raide comme une barre de fer *(catalepsie)*. — Comment donner l'apparence de la mort *(léthargie)*. — Comment le rendre complètement insensible à toute douleur *(anesthésie.)*

Des possibilités discutées du Sommeil hypnotique.

Trois phénomènes étudiés par les empiriques, mais longtemps niés par la science officielle.

Transmission de pensée. — Lucidité ou vision à distance sans le secours des yeux. — Prescience ou prévision de l'avenir.

Transmission de pensée. — Suggestion mentale. Télépathie. Influence à distance (315-320).

La science admet aujourd'hui la suggestion mentale, c'est-à-dire la possibilité d'influencer une personne sans la voir, sans lui parler et à une distance illimitée. — On admet non seulement la possibilité de la suggestion mentale, mais on sait encore qu'elle peut atteindre une effrayante puissance. — La science officielle l'explique par la théorie des neurones et le tube de Branly. — Les hypnotiseurs célèbres et leur médium. — La véritable transmission de pensée et les mouvements inconscients. — Pensée transmise à plusieurs kilomètres. — Expériences du docteur Janet à Paris et au Havre avec Mme Léonie B... — Expériences surprenantes du docteur Liébengen et de son sujet « Bertha ». — Comment obtenir la transmission de pensée. — Trois méthodes faciles et absolument infaillibles. — L'entraînement facile du sujet et de l'opérateur.

Lucidité (320-326).

Distinction entre la lucidité véritable et les réponses inspirées au sujet par la pensée de l'hypnotiseur. — Les personnes non initiées confondent souvent la lecture de pensée avec la lucidité. — Ce qu'est la lecture de pensée. — Ce qu'est la lucidité. — Comment amener un sujet hypnotisé à donner des preuves de véritable lucidité. — La lucidité peut être expliquée par les rayons N de Blondlot, la radiographie et la radioscopie. — L'expérience de la montre et des enveloppes, imaginée par le docteur Liébengen. — Moyen infaillible de se rendre compte de la faculté de seconde vue chez certains médiums. — Comment reconnaître les sujets susceptibles. — Exercices très faciles pour développer au plus haut degré cette extraordinaire faculté.

Prescience (326-330).

Si la science officielle admet aujourd'hui la transmission de pensée, elle ne veut reconnaître ni la lucidité, ni la prescience. — Discussion

sur la possibilité de prévoir l'avenir par la connaissance parfaite du présent, la relation de cause à effet, le calcul des probabilités et la faculté de déduction. — Du développement extraordinaire de certaines facultés dans le somnambulisme artificiel. — Prédiction de l'avenir chez les anciens. — Exploitation de la crédulité humaine par certains devins modernes. — Pourquoi certaines prédictions se réalisent. — Comment se rendre aisément compte de la possibilité de prévoir dans certains cas l'avenir.

e quelques autres possibilités de l'Hypnotisme (331-333).

a Fascination (333-335).

Manifestations hypnotiques obtenues par le *regard*, en dehors de toute forme possible de suggestion. — Pourquoi les professionnels de l'hypnotisme ont de préférence recours à la fascination. — Comment choisir les sujets susceptibles. — Comment fasciner. — Ce qu'est la « *prise du regard* ». — L'état de fascination, ses manifestations et les expériences intéressantes auxquelles il peut donner lieu. — Comment mettre fin à cet état. — L'oubli au réveil. — Expériences du docteur Brémaud. — Procédé pour obtenir plus aisément l'état de fascination.

ypnotisation par des moyens physiques (335-343).

L'expérimentation sur les hystériques. — Possibilité d'obtenir différents états hypnotiques par la seule action de procédés physiques. — Aperçus sur ces méthodes.

La Catalepsie. — Comment la provoquer. — Ses manifestations. — Expériences diverses auxquelles elle peut donner lieu. — Attitudes communiquées de Braid et suggestion par l'intermédiaire du sens musculaire du docteur Dumontpallier. — Procédé du docteur Dumontpallier pour obtenir la catalepsie. — Comment on fait passer le sujet de la catalepsie à la léthargie et de la catalepsie au somnambulisme. — Comment éveiller.

La Léthargie. — Comment la provoquer. — Symptômes précédant son apparition. — Ses manifestations. — Le réveil. — Comment changer la léthargie en catalepsie. — Comment obtenir à la fois la léthargie sur une partie du corps et la catalepsie sur l'autre. — Le passage de la léthargie au somnambulisme.

Le Somnambulisme. — Comment l'obtenir par les procédés

physiques. — Ses caractéristiques et ses manifestations. — Le réveil.
Comparaisons entre les états hypnotiques obtenus par la suggestion et ceux provoqués par les procédés physiques.

Somnambulisme, Léthargie et Catalepsie naturels (341).

Somnambulisme. — Les accès de somnambulisme naturel. — Les degrés. — Les causes. — Caractéristiques et manifestations. — Les travaux exécutés dans l'état de somnambulisme naturel. — Les aptitudes du somnambule. — Dangers de cet état : 1° pour le somnambule lui-même ; 2° pour les autres. — Remarque du docteur Maury. — Comment se mettre en rapport avec une personne en somnambulisme naturel.

Léthargie. — Le sommeil léthargique spontané. — Ses degrés. — Léthargie profonde pouvant faire croire à une mort réelle. — Conduite à tenir à l'égard d'une personne tombée en léthargie. — La léthargie lucide.

Possibilité pour l'être humain de s'induire sans danger dans une léthargie artificielle. — Les fakirs de l'Inde. — Plusieurs mois enterré dans un cercueil sans prendre aucune nourriture. — Explication scientifique du fait. — La léthargie chez certains animaux. — Hibernation des marmottes, loirs, hérissons, etc.

La Catalepsie. — Catalepsie accidentelle sous l'influence d'un violent éclair. — Les communications de la foudre et la catalepsie. — La catalepsie pathologique chez les hystériques et les anémiques.

Les manifestations hypnotiques chez les Animaux (345-348).

Les phénomènes hypnotiques présentés par les animaux sous l'influence des passes, imposition des mains, fixation du regard, pression de zone hypnogène, etc. — Différences entre l'hypnotisme de l'homme et celui des animaux. — Pourquoi aucun animal ne peut arriver jusqu'au somnambulisme. — L'homme peut exercer une influence irrésistible sur tous les animaux. — Les dompteurs et la fascination. — Comment maîtriser les animaux par le regard. — Comment les Orientaux fascinent les animaux féroces. — Comment hypnotiser les chevaux. — Méthode du célèbre écuyer Rarey pour dresser les chevaux indociles. — Méthode du Hongrois Balassa pour ferrer les chevaux rétifs, calmer et assouplir les plus violents. — Procédé infaillible pour dompter les chevaux et les amener à suivre le dresseur. — Méthode des Indiens pour se faire suivre des jeunes bisons. — Comment charmer les

serpents. — Comment les faire tomber en catalepsie et les rendre raides comme des barres de fer.

L'hypnose chez les poules. — Expérience du Père Kircher. — Comment endormir une poule en moins d'une demi-minute d'un sommeil très profond. — Utilité incontestable des connaissances hypnotiques pour les personnes s'occupant de l'élevage des poules. — Un procédé absolument infaillible pour faire couver une poule dans un nid autre que le sien, ou dans un nid qu'on lui destine, une poule qui n'en manifeste pas l'intention. — Méthode pour endormir ou faire tomber en catalepsie un grand nombre d'animaux. — Particularités intéressantes de l'hypnose chez les grenouilles, écrevisses, salamandres. — L'influence de la musique sur les serpents. — Nombreux cas d'influence hypnotique et magnétique exercée par des animaux sur d'autres animaux. Quelques exemples d'influence hypnotique exercée par certains animaux sur l'homme lui-même.

J. FILIATRE & L. JACQUEMONT

pnothérapie générale et spéciale (349-378).

Dissertation sur l'influence du magnétisme et de la suggestion dans le soulagement et la guérison des maladies. — Comment appliquer dans chaque cas particulier ces deux formes différentes de l'hypnotisme moderne. — Méthodes magnétiques (*passes, imposition des mains, souffle, etc.*). — Méthodes hypnotiques (*suggestion à l'état de veille ou dans le sommeil hypnotique*). — Méthodes combinées du docteur Liébengen. — Comment se guérir soi-même de toute maladie (*auto-hypnothérapie*).

J. FILIATRE

Hypnotisme comme amusement (379-388).

L'art de donner une séance publique. — Conseils au débutant. — Du rôle de conférencier. — Programme.

LE MAGNÉTISME PERSONNEL (389-394).

Etude détaillée des possibilités peu connues et parfois inconscientes de l'influence hypnotique. — Ce qu'il faut faire pour se rendre sympathique, se faire des amis véritables et les conserver. — Comment impressionner les gens dans toutes les circonstances de la vie, sans parler d'hypnotisme, sans qu'ils s'en doutent jamais. — La suggestion gouverne le monde. — Comment employer la suggestion pour amener ceux à qui l'on parle à penser comme nous. — La vie n'est qu'un perpétuel échange de suggestions. — Crédulité étonnante des hommes. — La suggestion la plus efficace est celle qui se rapproche le plus de la suggestion hypnotique. — Ce que peut la confiance en soi. — Moyen infaillible de la développer. — Comment influencer les gens à distance.

L'AUTO-HYPNOTISME (395-403).

Comment appliquer à sa propre personne tous les bienfaits de l'hypnotisme. — L'auto-suggestion. — Ce que peut la force-pensée. — Les fakirs et l'hypnotisme. — Plusieurs méthodes pour s'hypnotiser soi-même. — Comment s'éveiller à l'heure choisie. — De la possibilité de se rendre complètement insensible à toute douleur physique et à toute peine morale. — Du développement de la mémoire et des dispositions pour l'étude. — Procédé absolument infaillible pour développer sa volonté et en faire la faculté maîtresse. — L'énergie morale. — Différentes influences insoupçonnées de la concentration de pensée sur le corps physique.

CONCLUSION (406).

De l'avenir de l'hypnotisme. — Pourquoi c'est un devoir de l'étudier et de le vulgariser.



bien respirer. Pour avoir un tempérament invariable. Trois exercices pour fortifier et maîtriser les nerfs. Quelques exercices de contrôle. Comment combattre la peur et tous les défauts. Entraînement du regard. Concentration des pensées.

CHAP. VII. — **Expériences hypnotiques à l'état de veille.**

Comment trouver aisément des sujets. Premier exercice. Deuxième exercice. Exposé de toutes les expériences sur le sujet éveillé.

CHAP. VIII. — **Le sommeil hypnotique.**

Quatre méthodes parfaites d'hypnotisation. Cinquième méthode : Comment endormir plusieurs personnes à la fois. Sixième méthode : Pour transformer le sommeil naturel en sommeil hypnotique. Méthodes pour éveiller. Procédé infaillible pour reconnaître si un sujet dort du sommeil hypnotique. Méthodes pour produire des illusions et hallucinations.

CHAP. IX. — **La suggestion utile.**

Comment employer la suggestion pour soulager et guérir les maladies et lutter contre les mauvaises habitudes.

CHAP. X. — **Les dangers de l'hypnotisme.**

CHAP. XI. — **Le spiritisme.**

CHAP. XII. — **La volonté dans l'hypnose.**

CHAP. XIII. — **Haut hypnotisme.**

La post-suggestion. La télépathie ou transmission de la pensée. La clairvoyance ou vision à distance. L'insensibilité. La catalepsie. La lévitation du corps humain. Meilleure méthode pour obtenir la lévitation du sujet. Extériorisation d'une force invisible. Déplacement d'objets sans contact. Communications télépathiques. Les médiums. Le dédoublement du corps humain *(bilocation)*. Procédé pratique pour obtenir l'extériorisation de la motricité.

CHAP. XIV. — **Le magnétisme et l'hypnotisme dans le traitement des maladies.**

Les maladies nerveuses, fonctionnelles et organiques. Invasion de la maladie. Etat du malade. Description du traitement magnétique. Exposé du traitement hypnotique. Comment avoir un succès infaillible dans la guérison de toutes les maladies.

CHAP. XV. — **Récapitulation.**

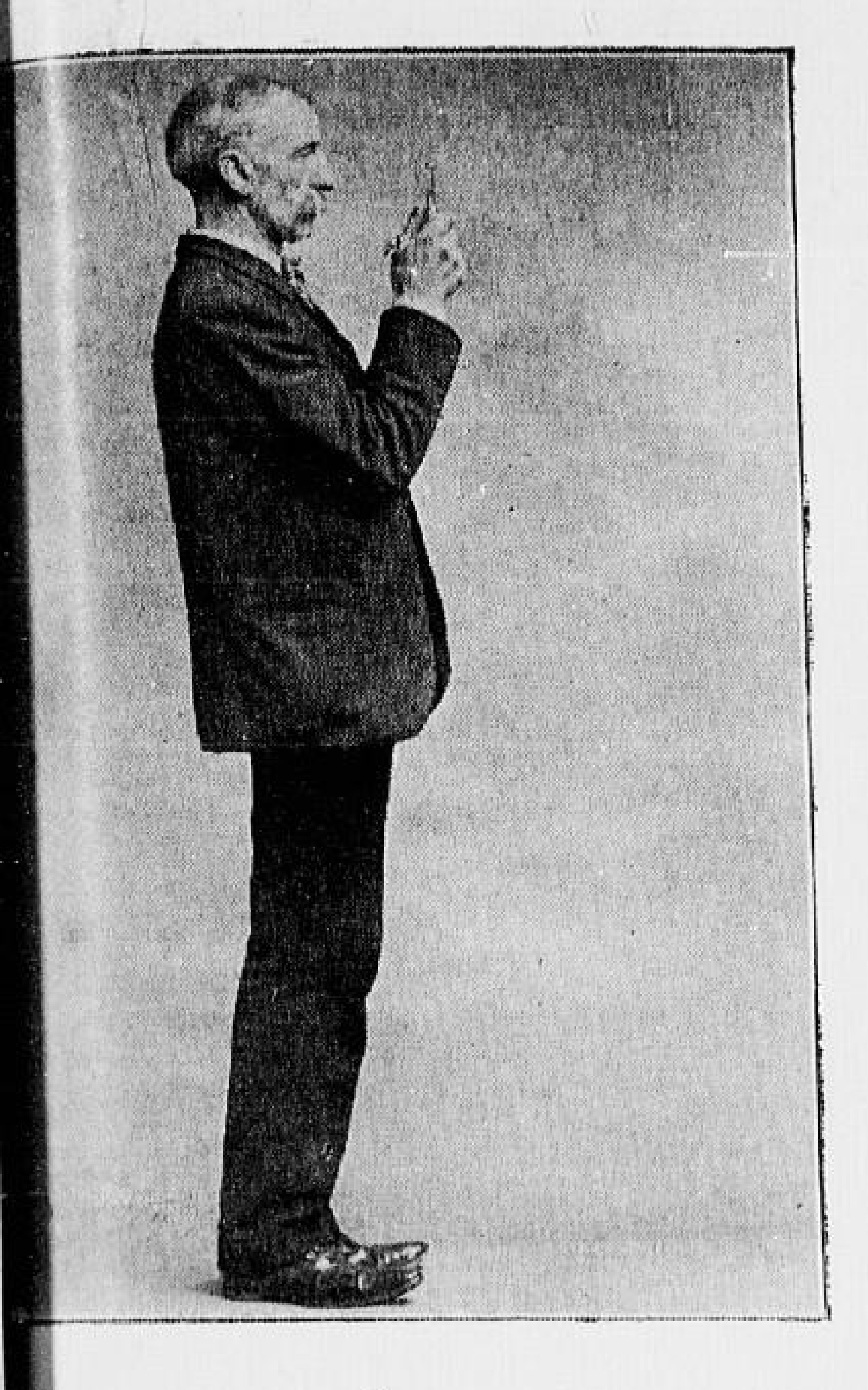
Derniers conseils au lecteur. Comment réussir dans les entreprises. Ce qu'il faut faire pour s'assurer un succès certain en hypnotisme ou en magnétisme.

CHAP. XVI. — **Discussion sur la différence entre le magnétisme et l'hypnotisme.**

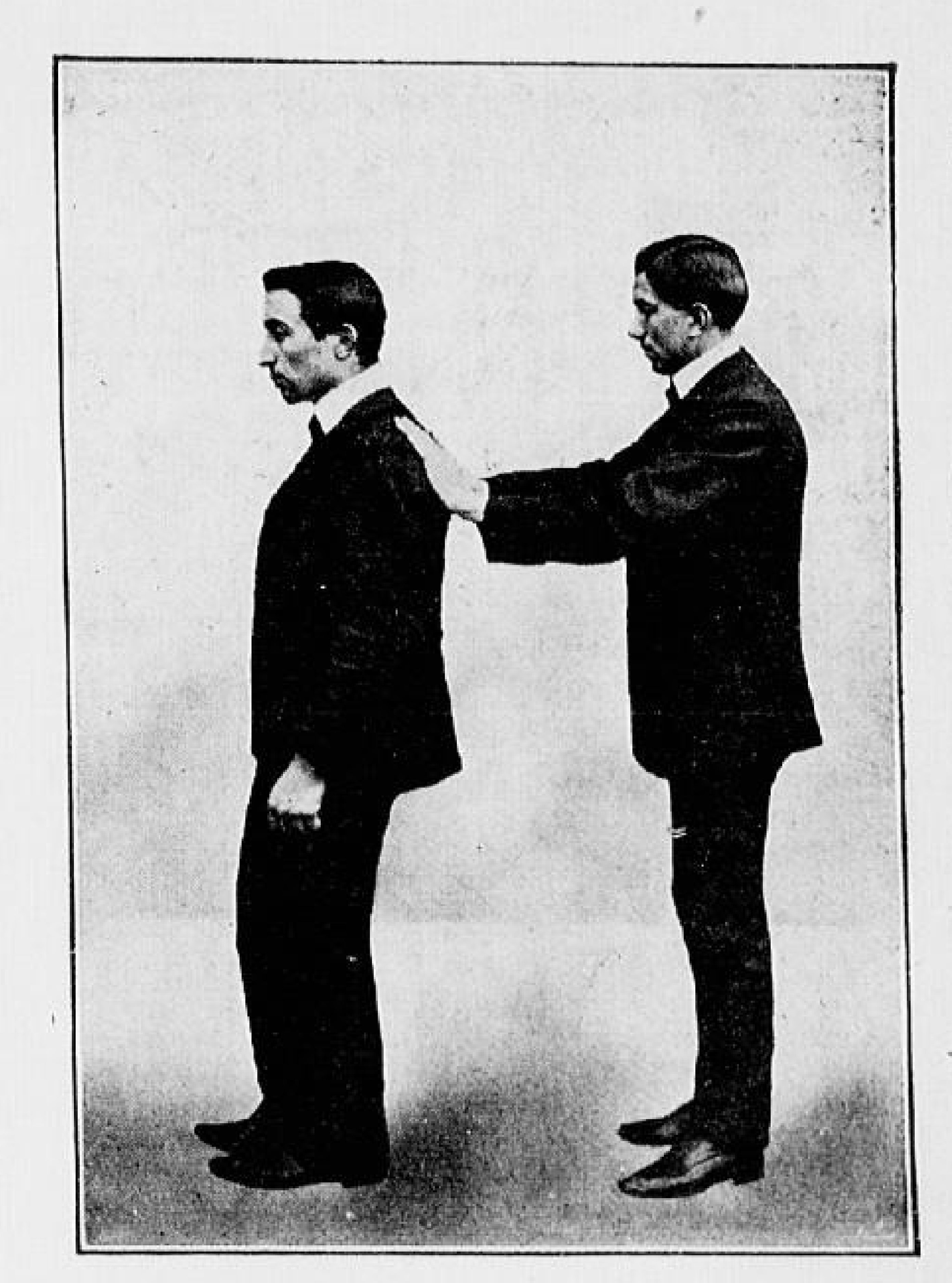
Mes idées sur le magnétisme. La polarité existe-t-elle ? Expériences décisives justifiant mes théories. Mes idées sur l'hypnotisme. Magnétisme et hypnotisme ne sont-ils qu'une seule et même science ?

Conclusion. Appendice.

IMPRIMERIE A. WATON — SAINT-ÉTIENNE

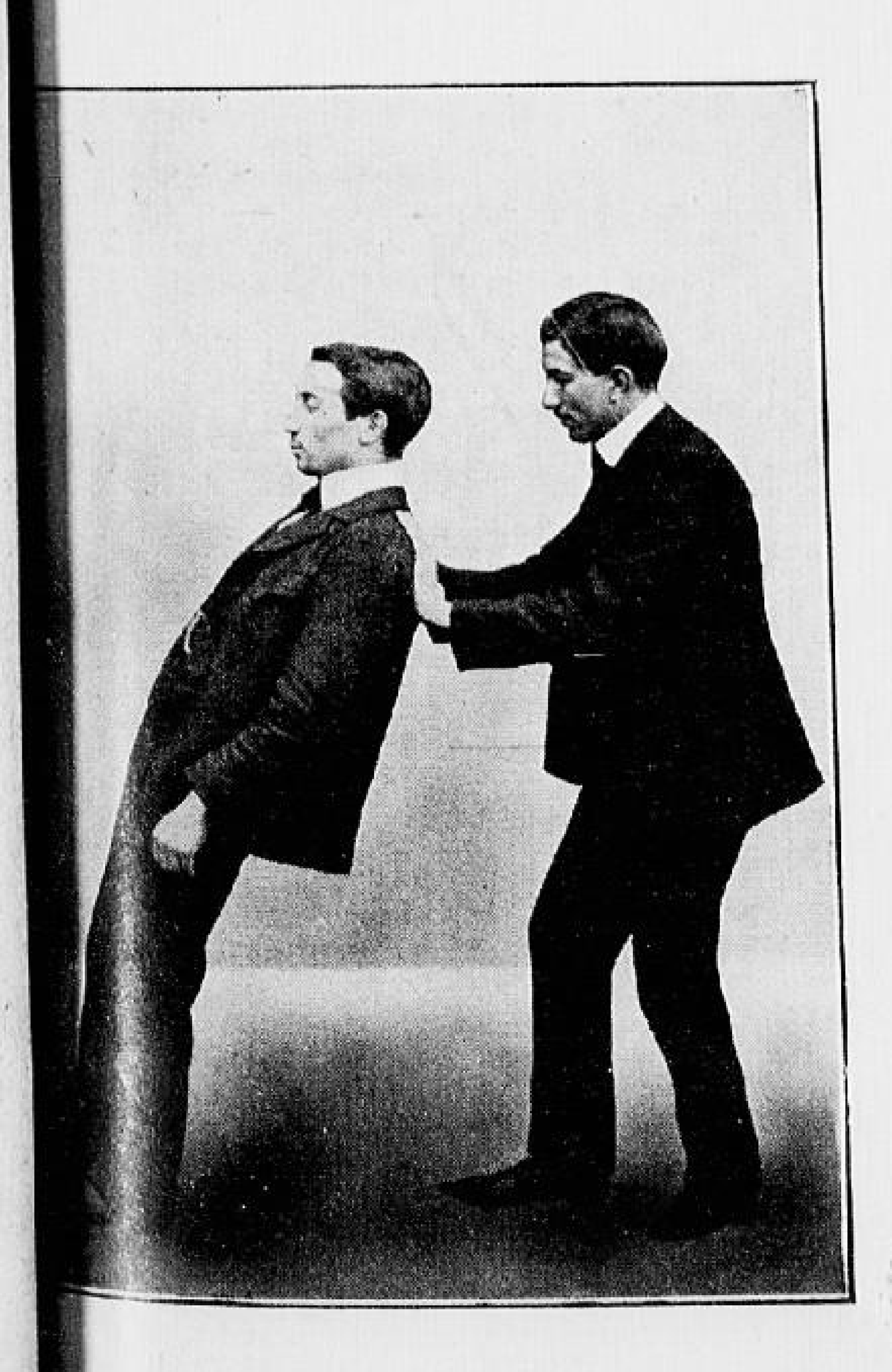


1

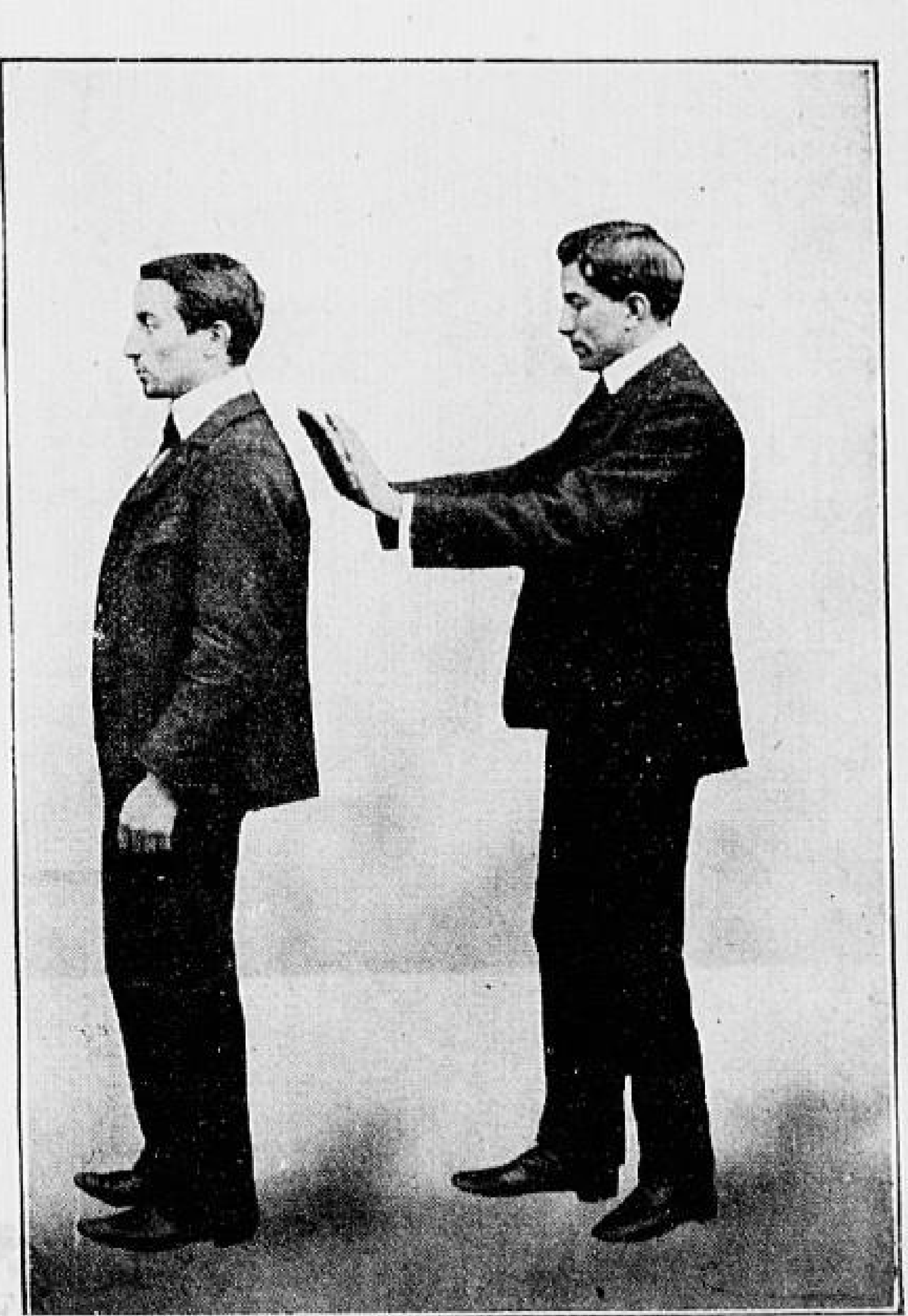




2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



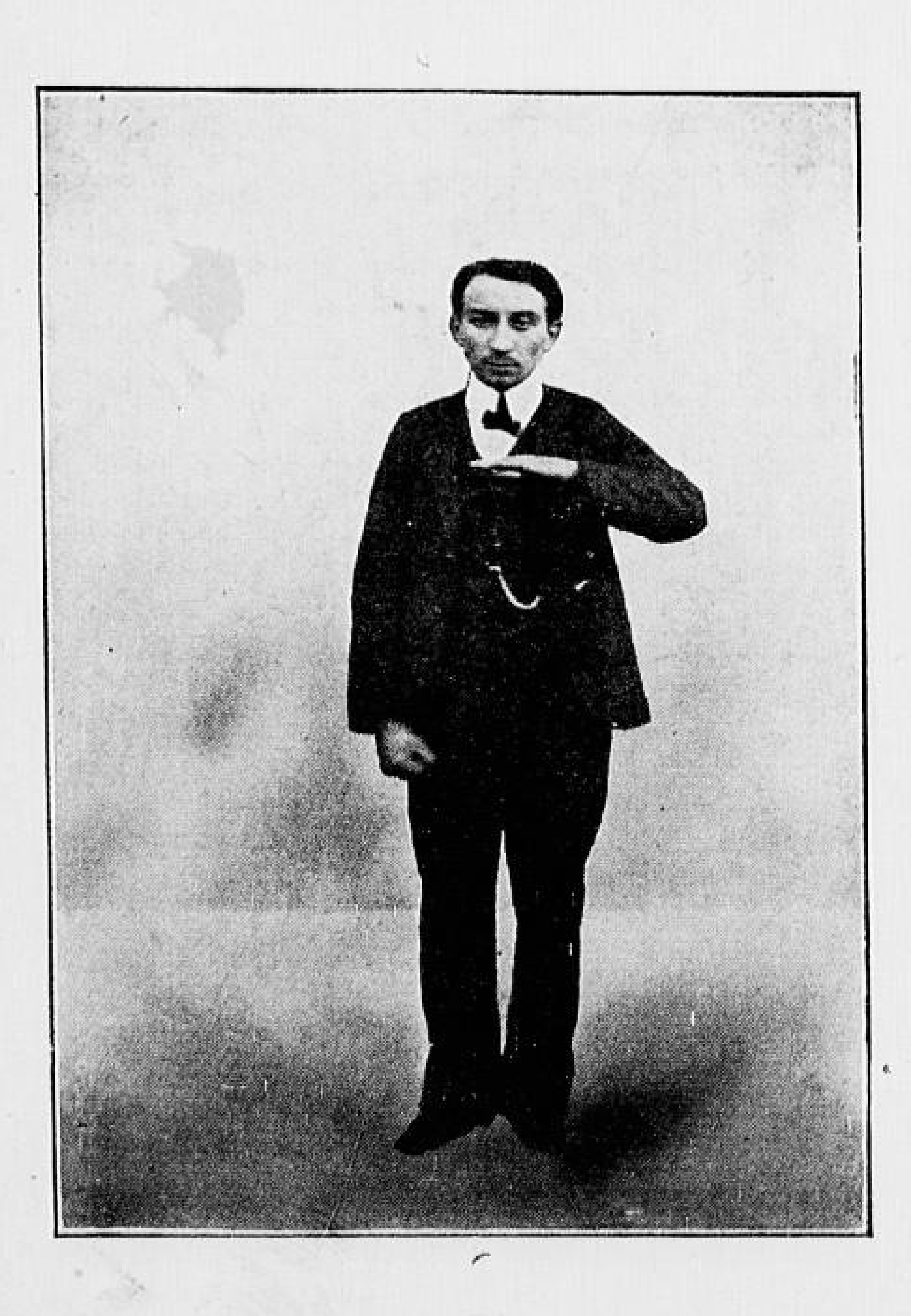
12



13



14



15



16



17



18



19



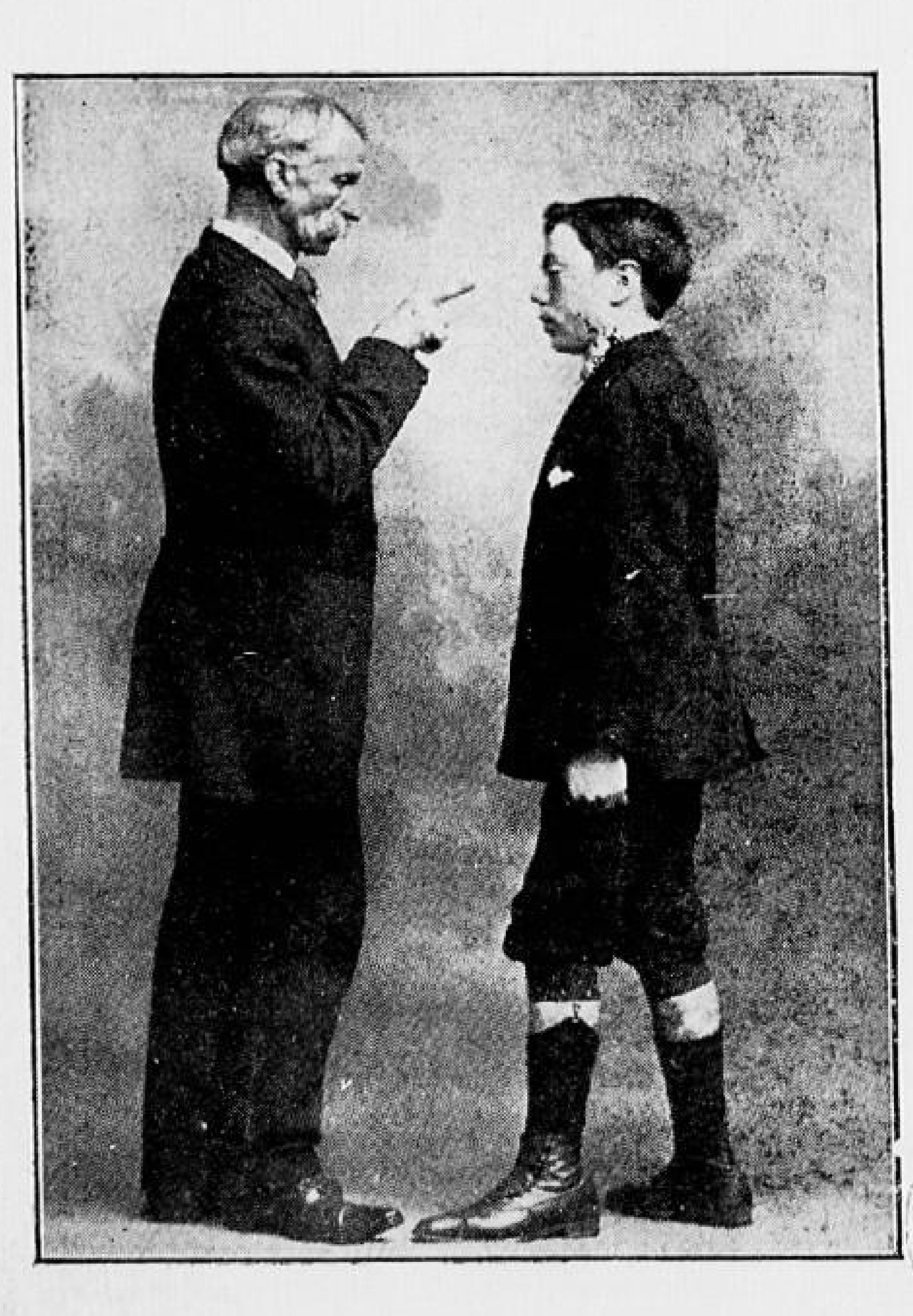
20



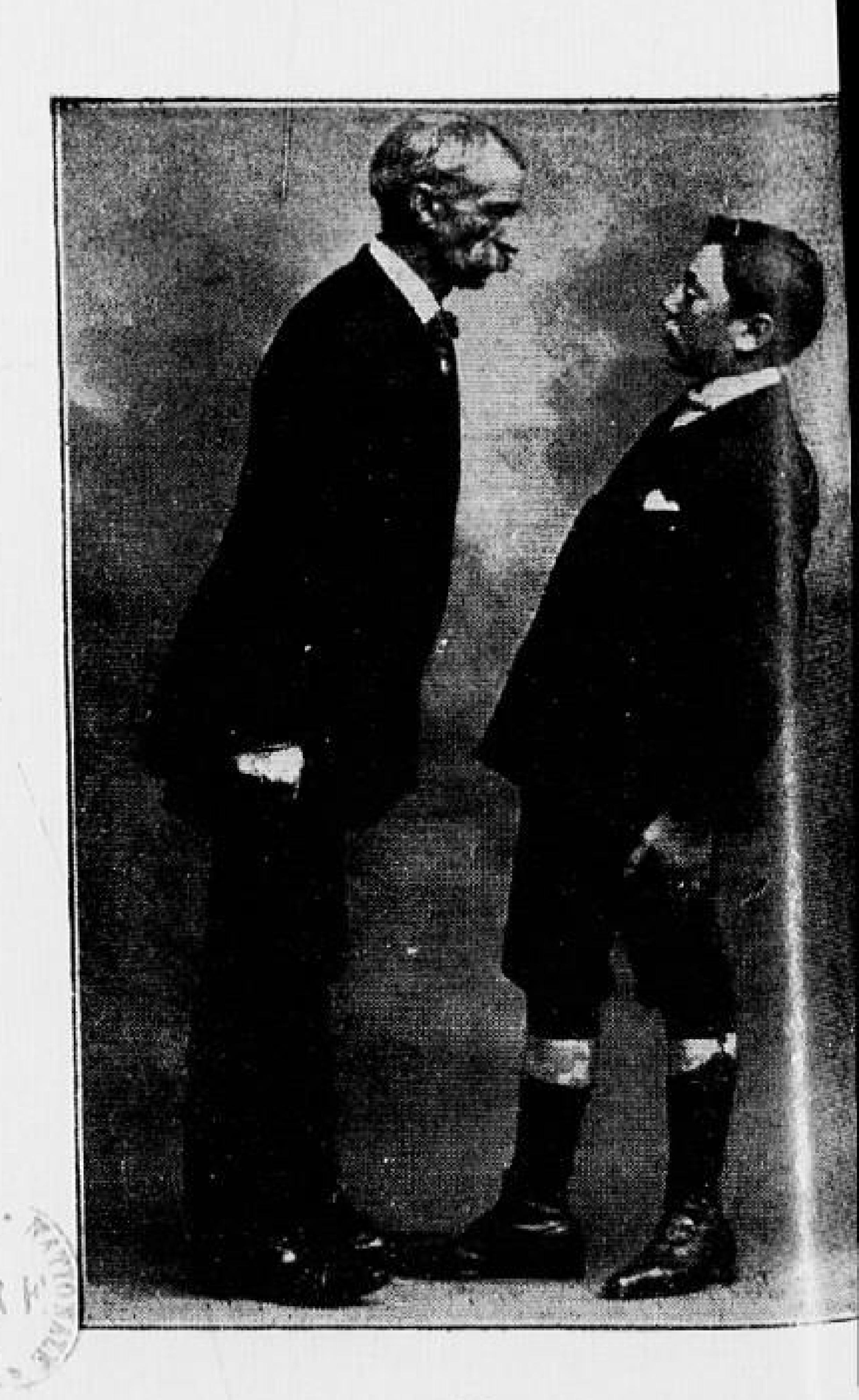
21



22



23



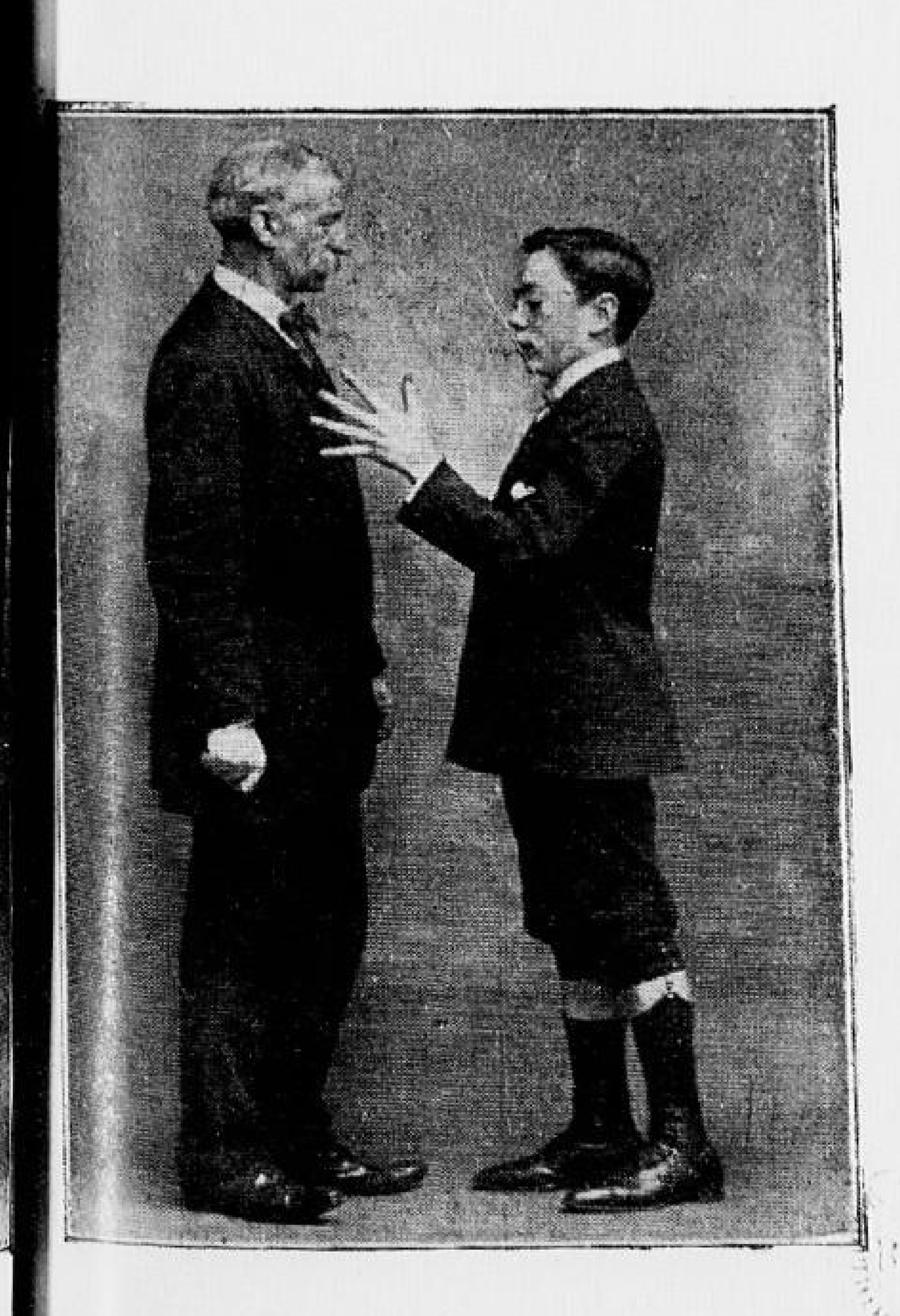
24



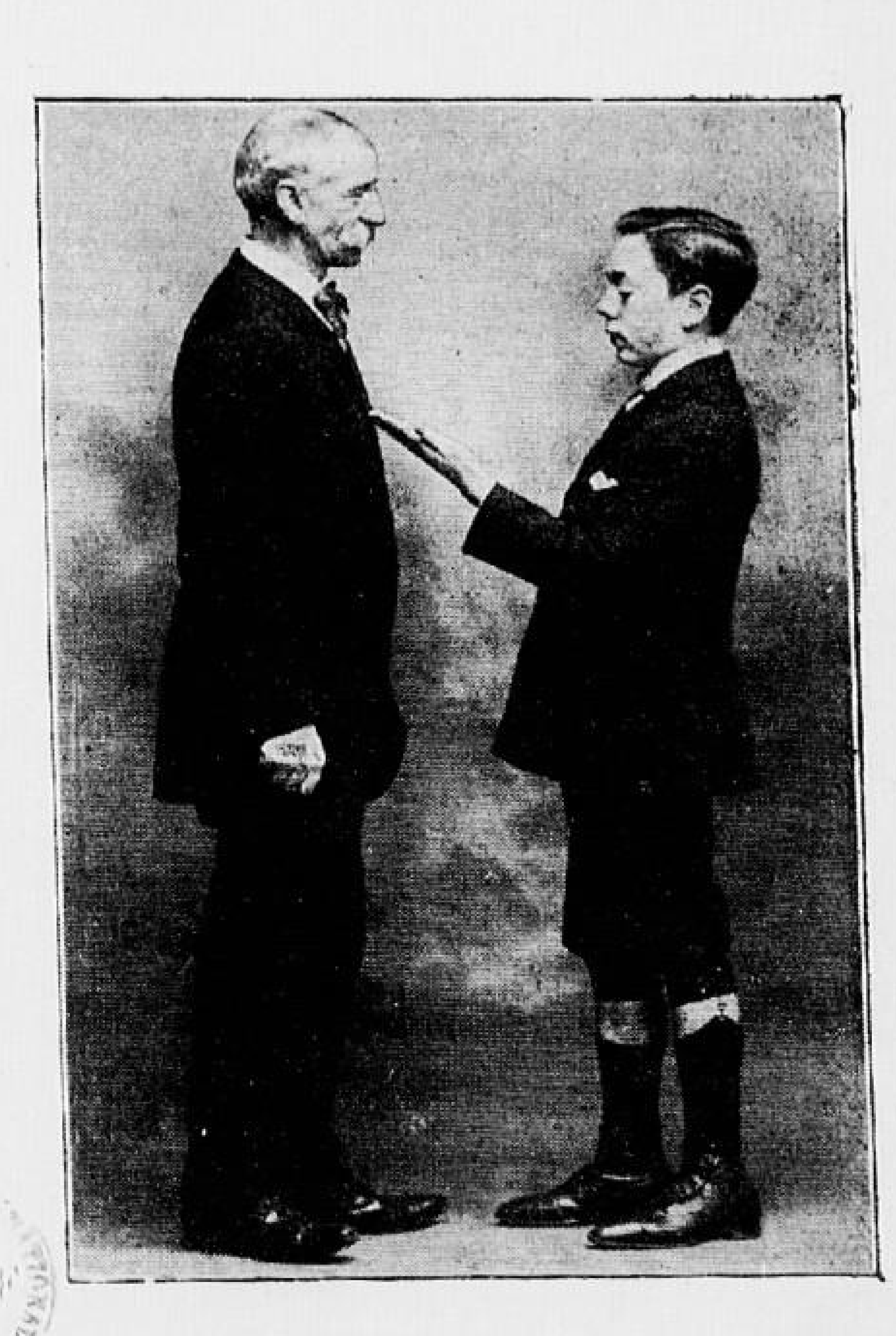
25



26



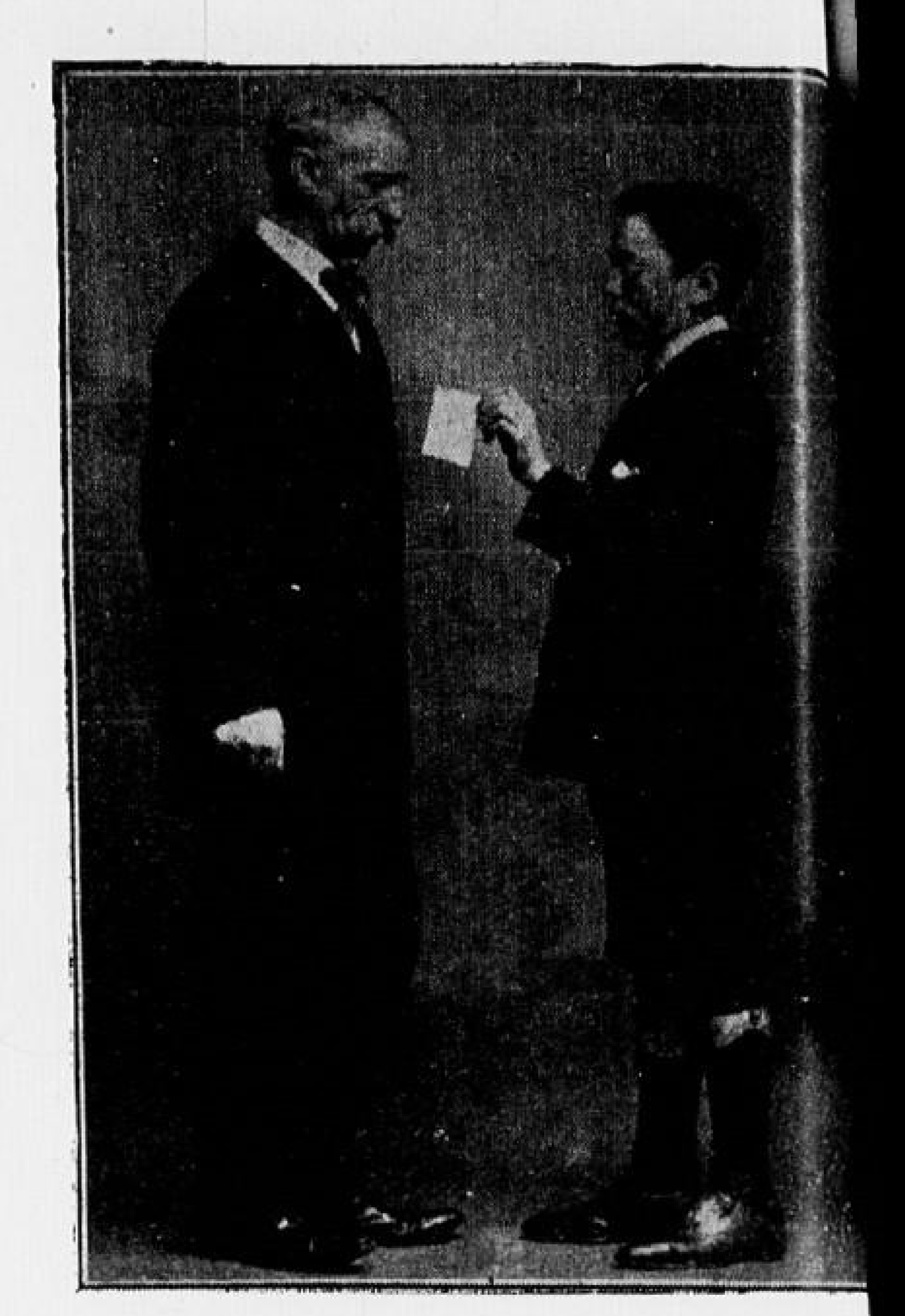
27



28



29



30



31



32



33



34



35



36





37



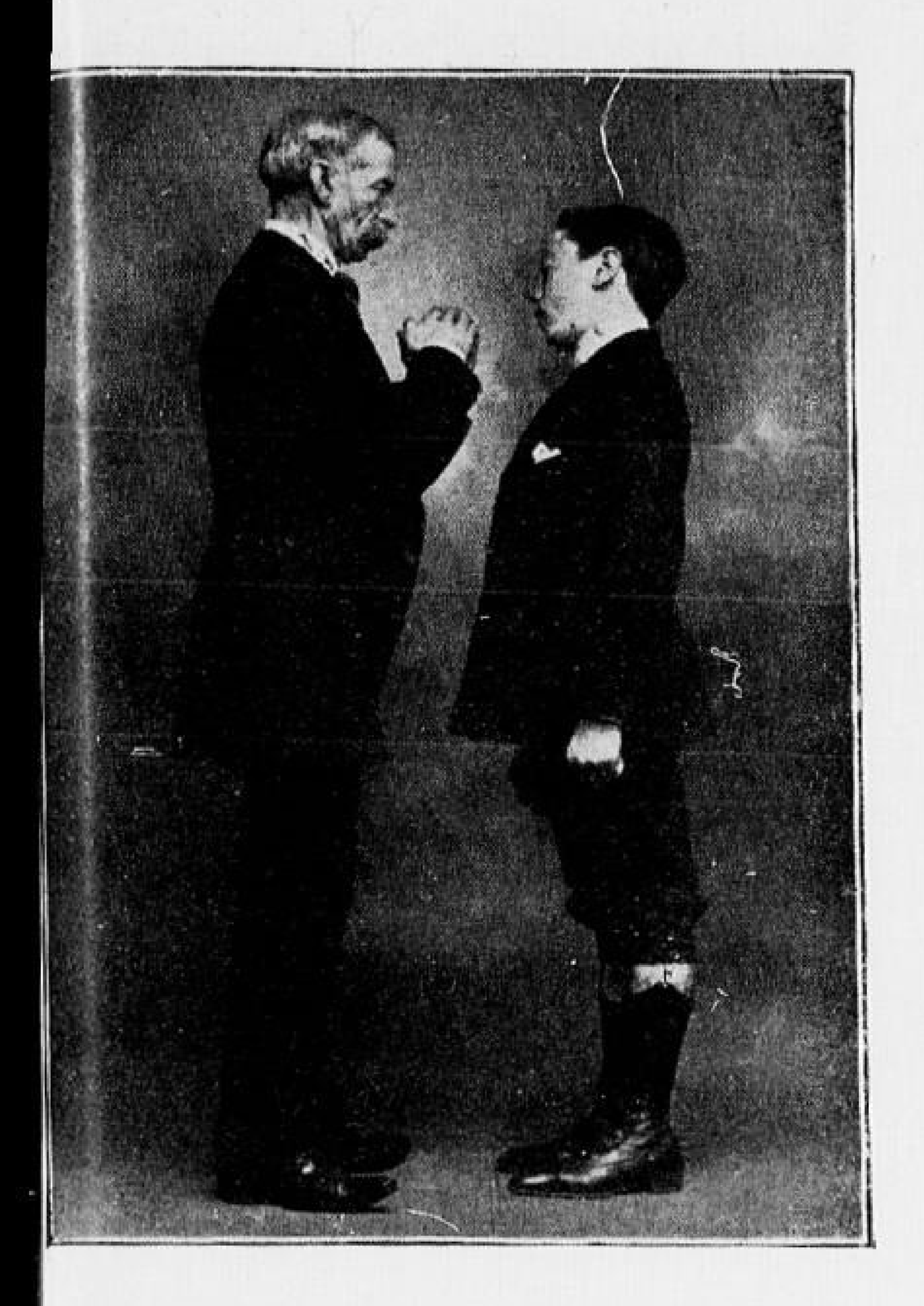
38



39



40



41



42



43



44



45





46



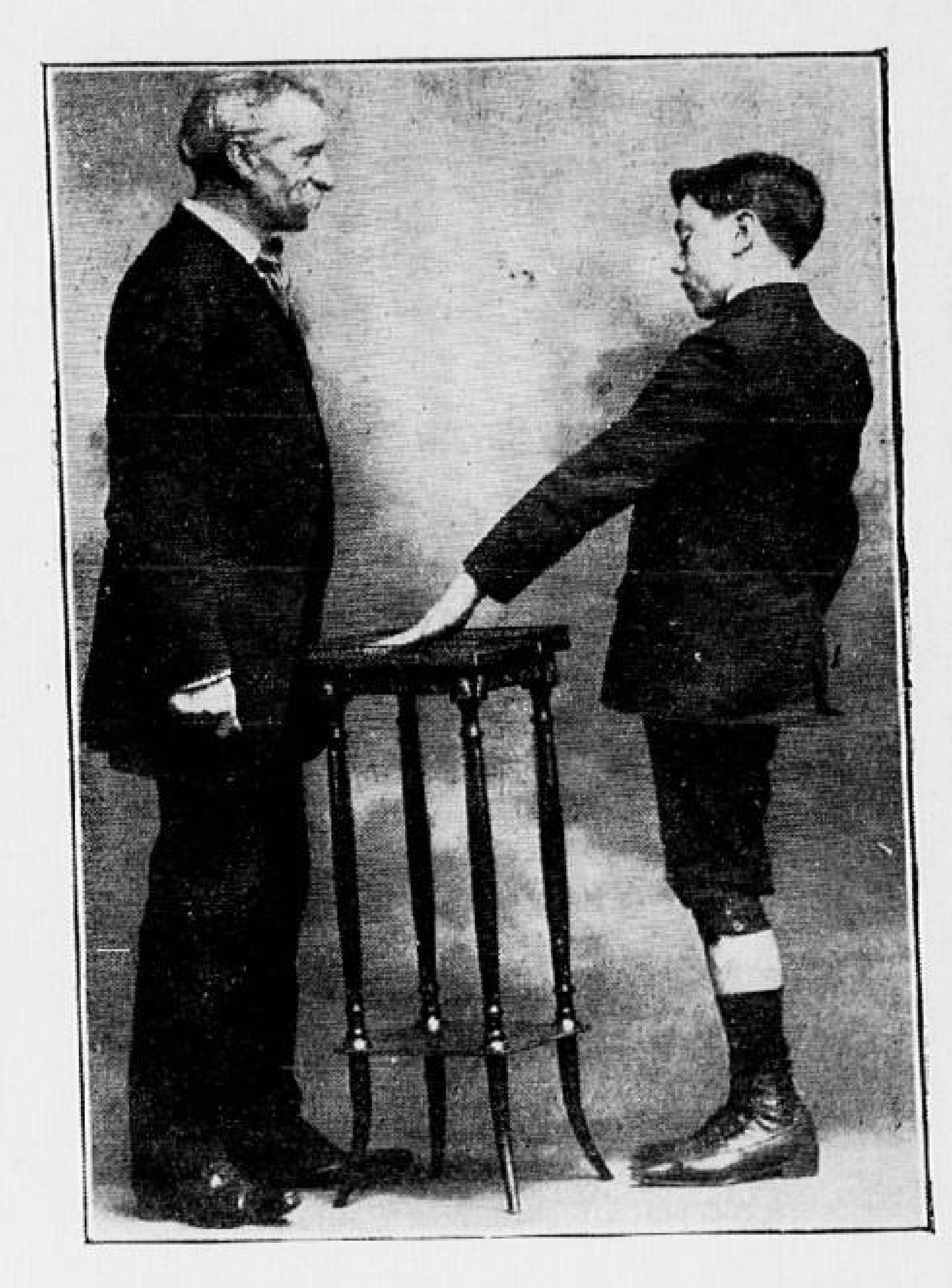
47



48



49





50



51



52





53



54



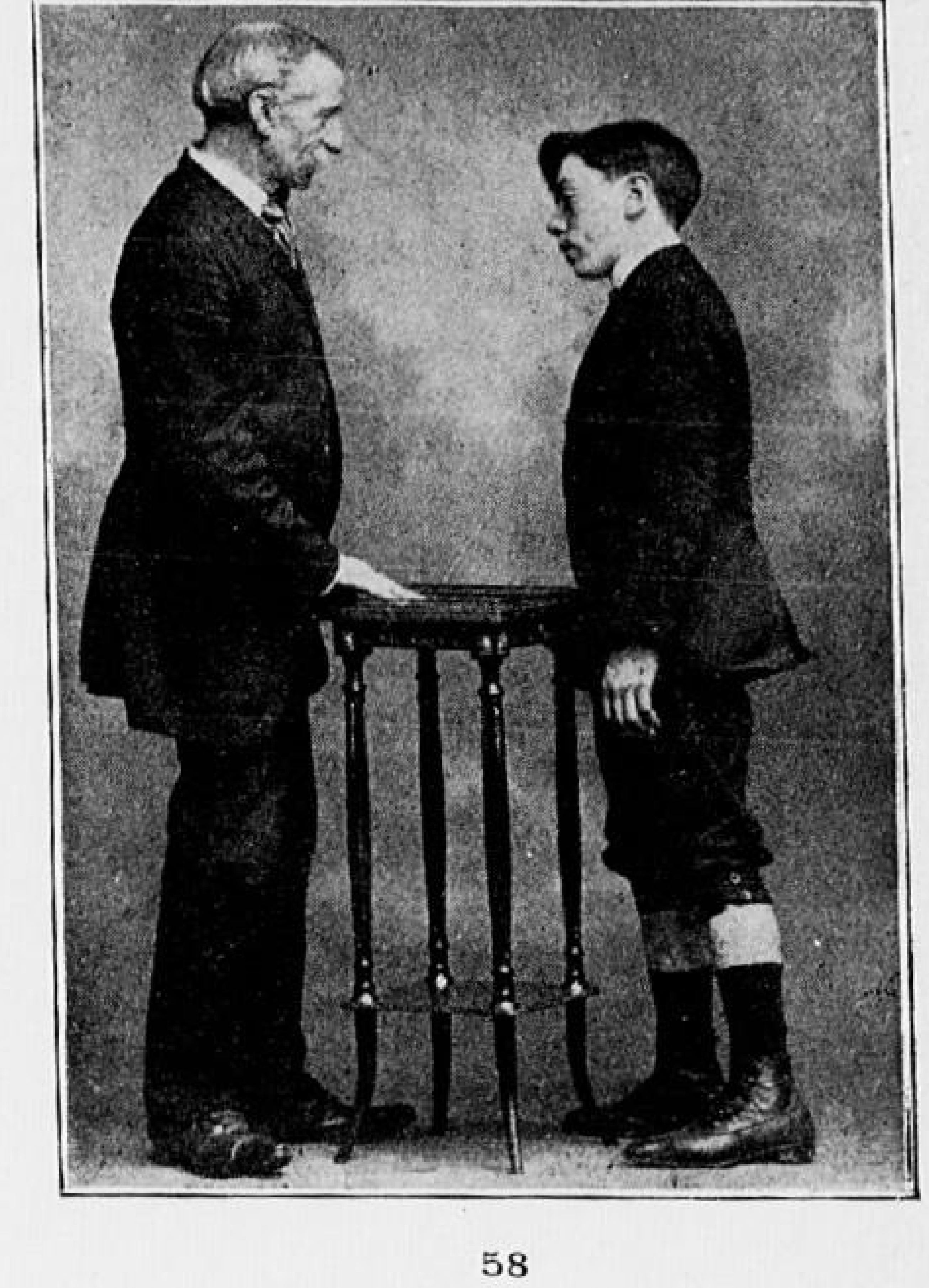

55



56



57



58



59



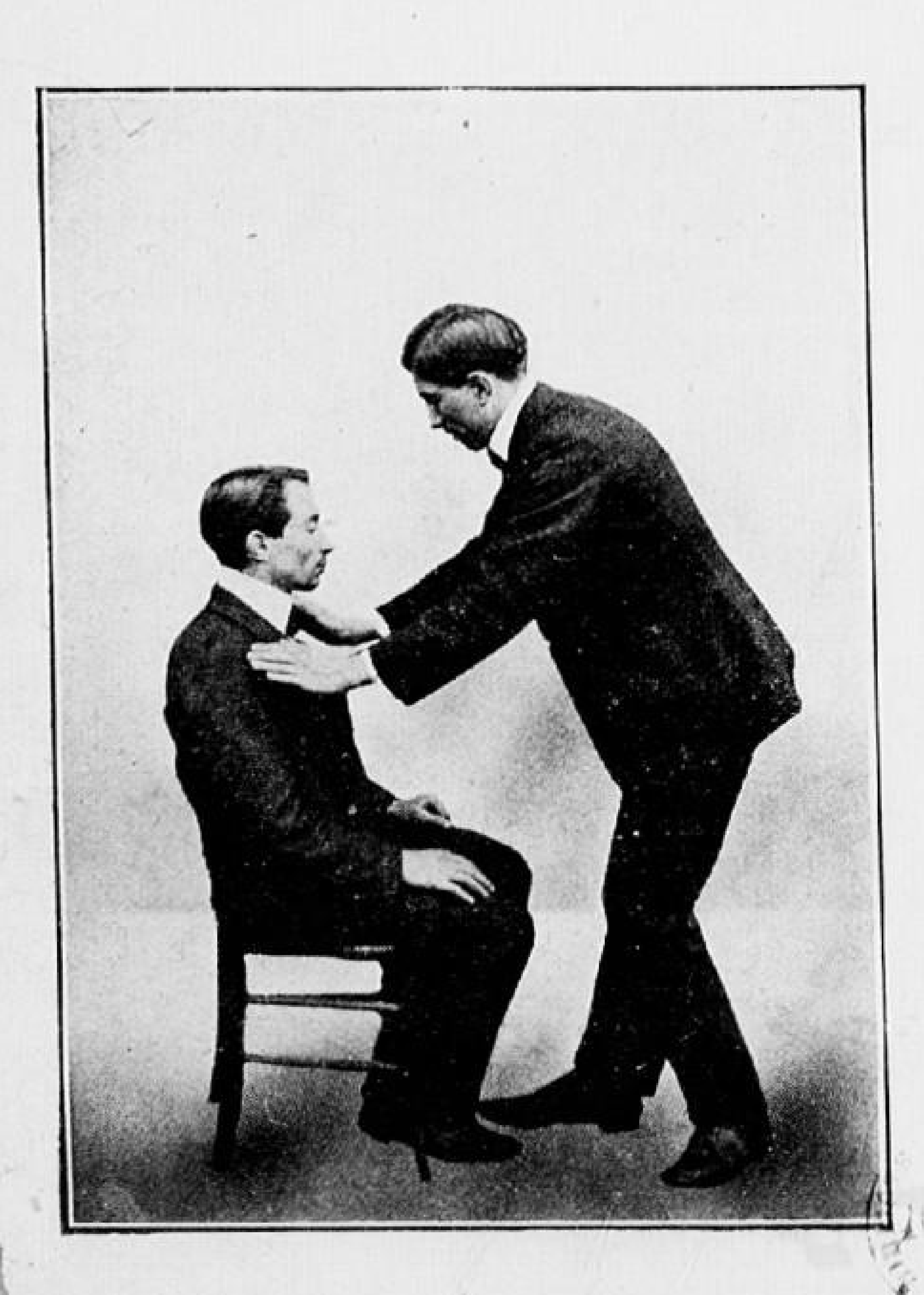
60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73

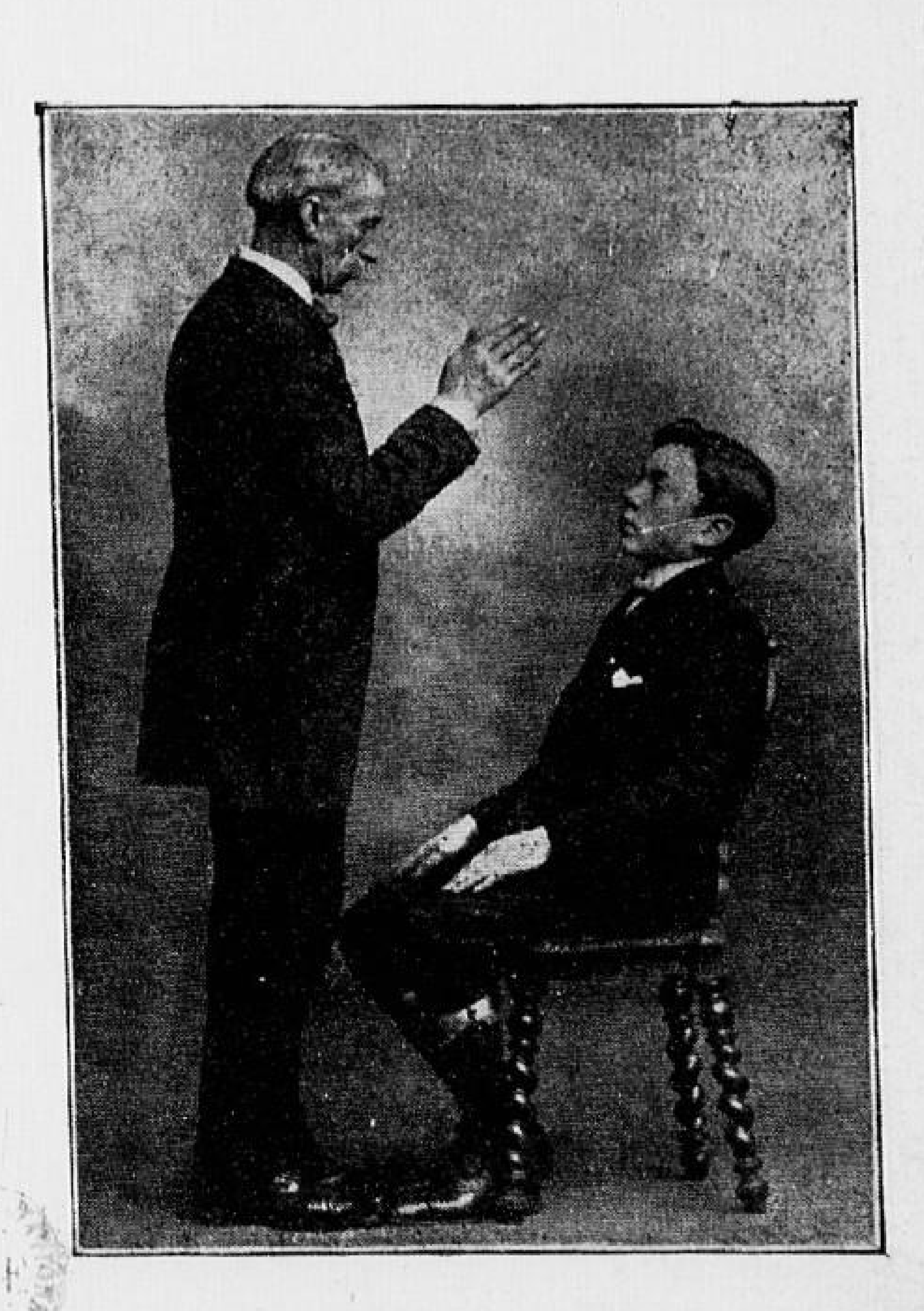




74

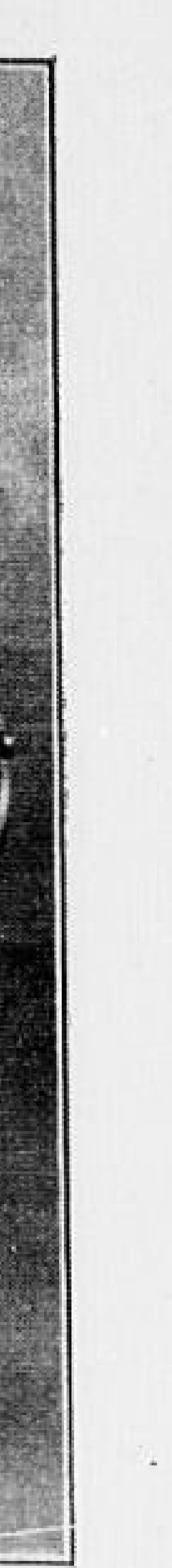


75



76









77



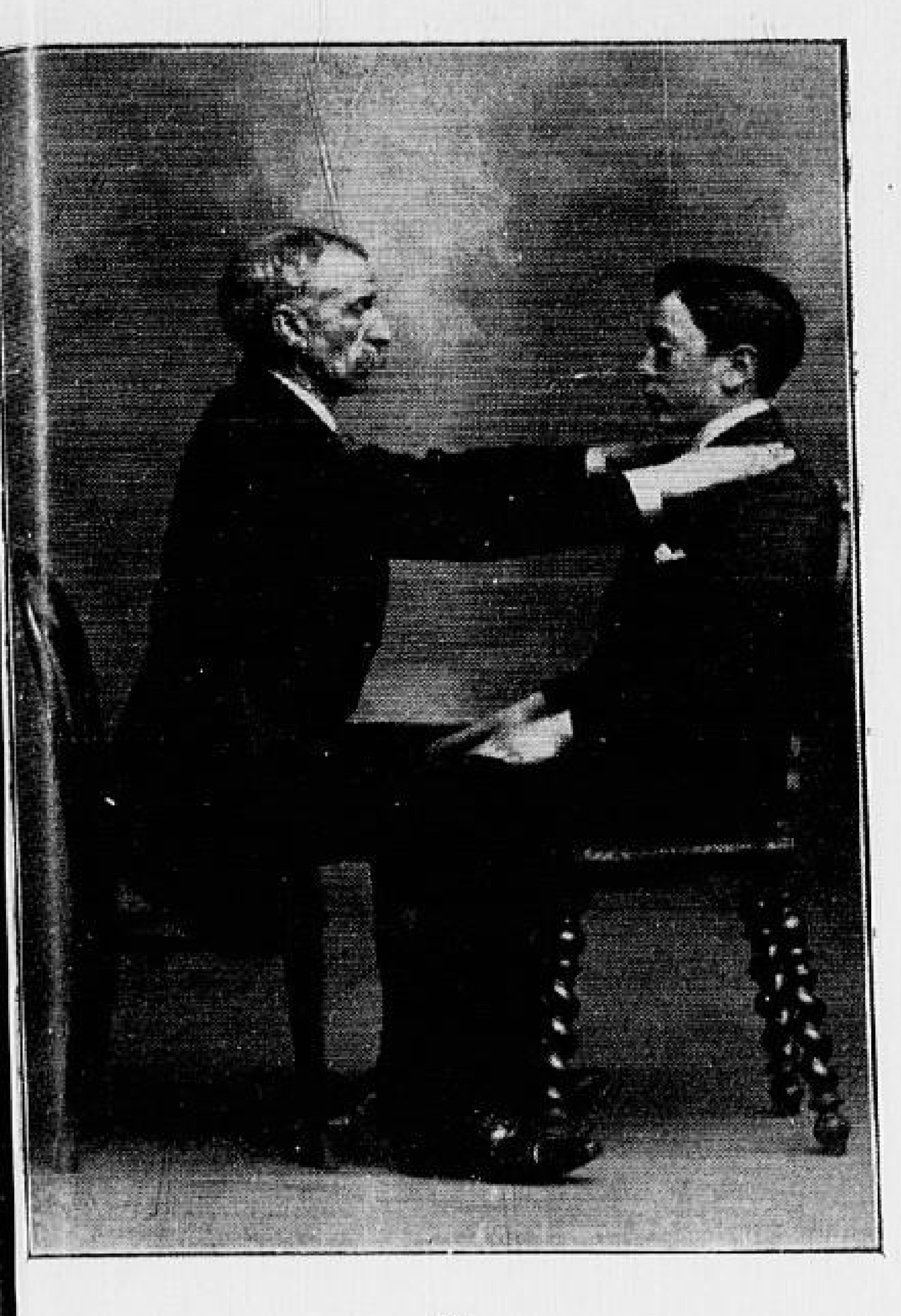
78



79



80



81



82



83



84



85





86



87



88



89

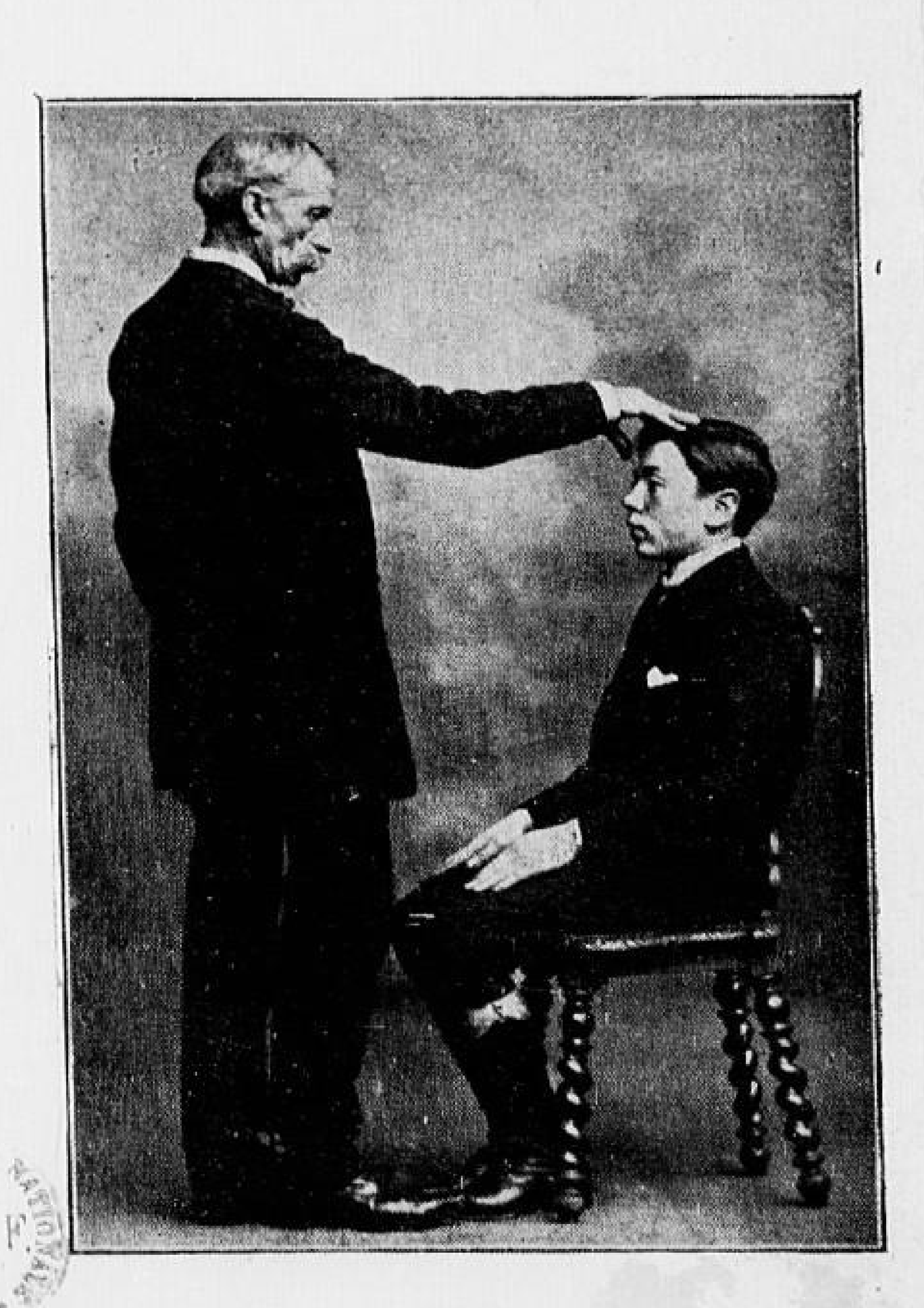




90



91



92



93



94



95



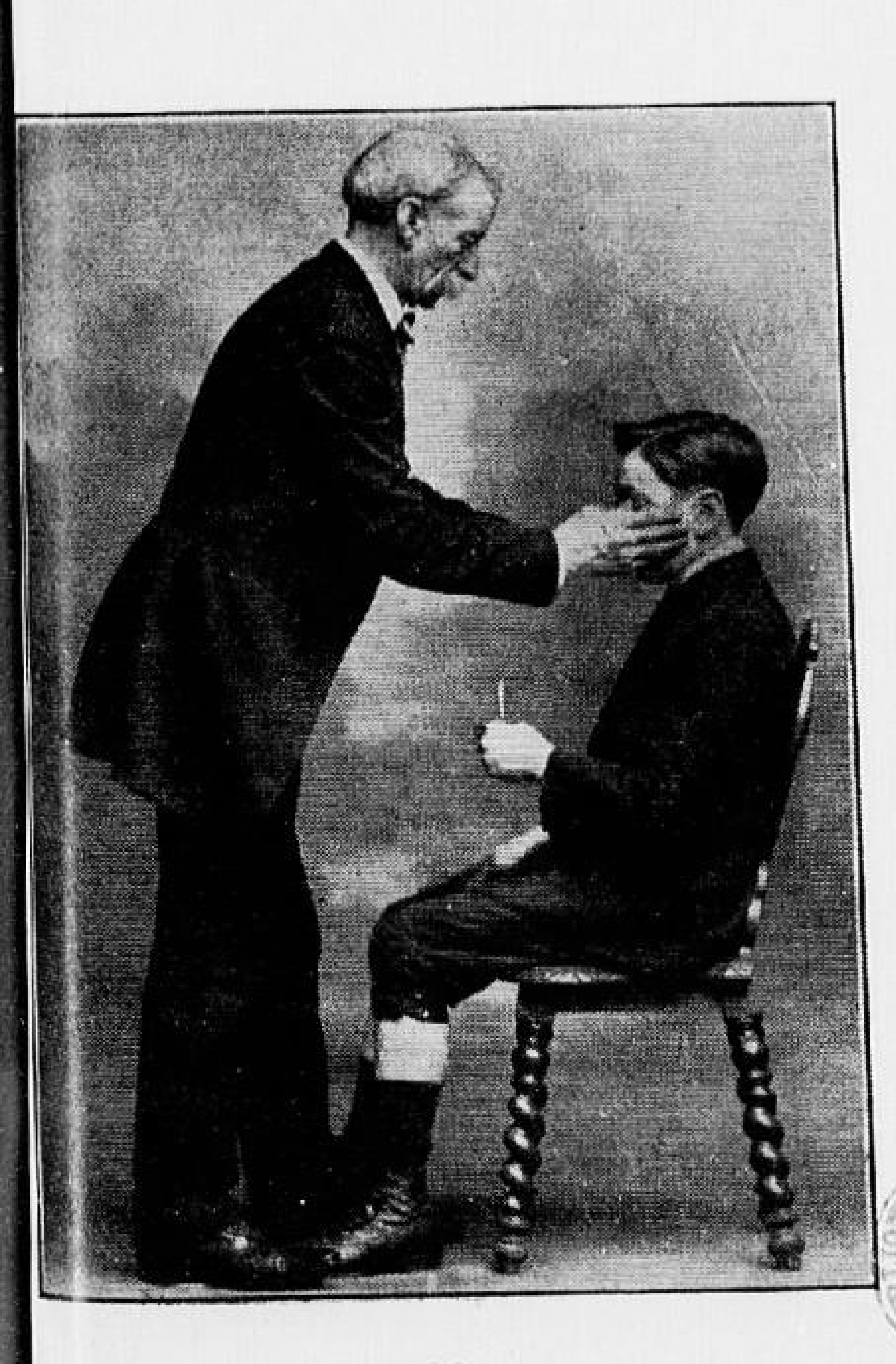
96



97



98



99

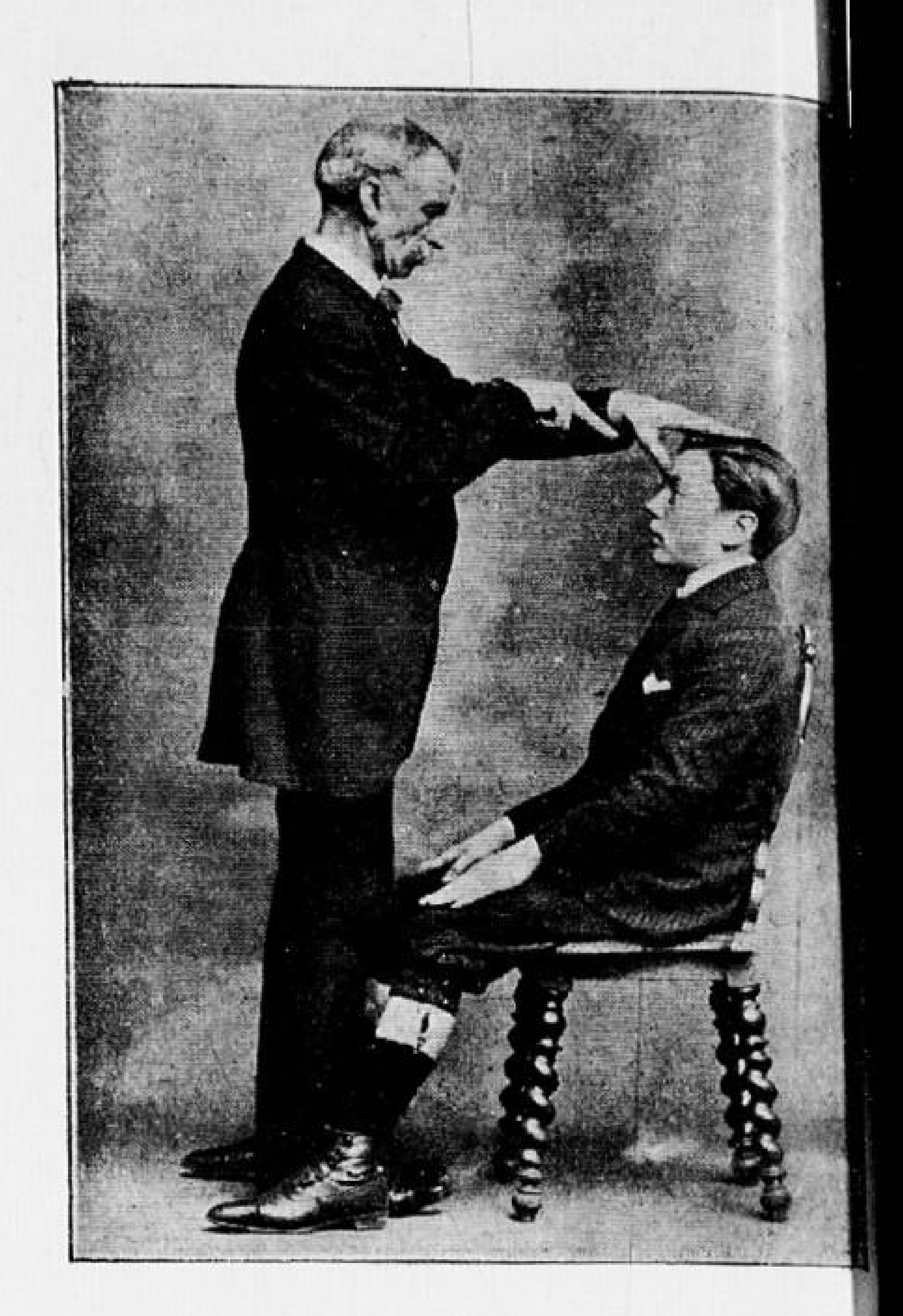


100





101



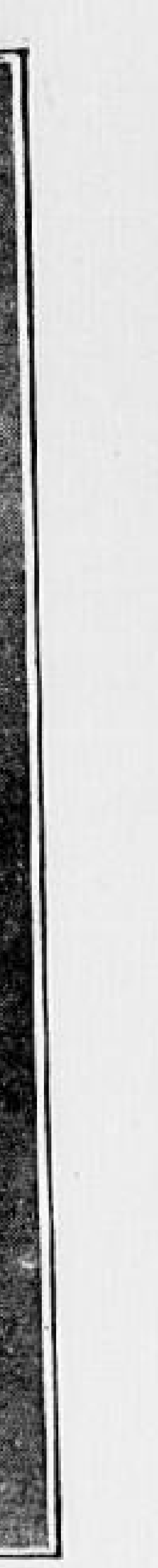
102



103



104



105

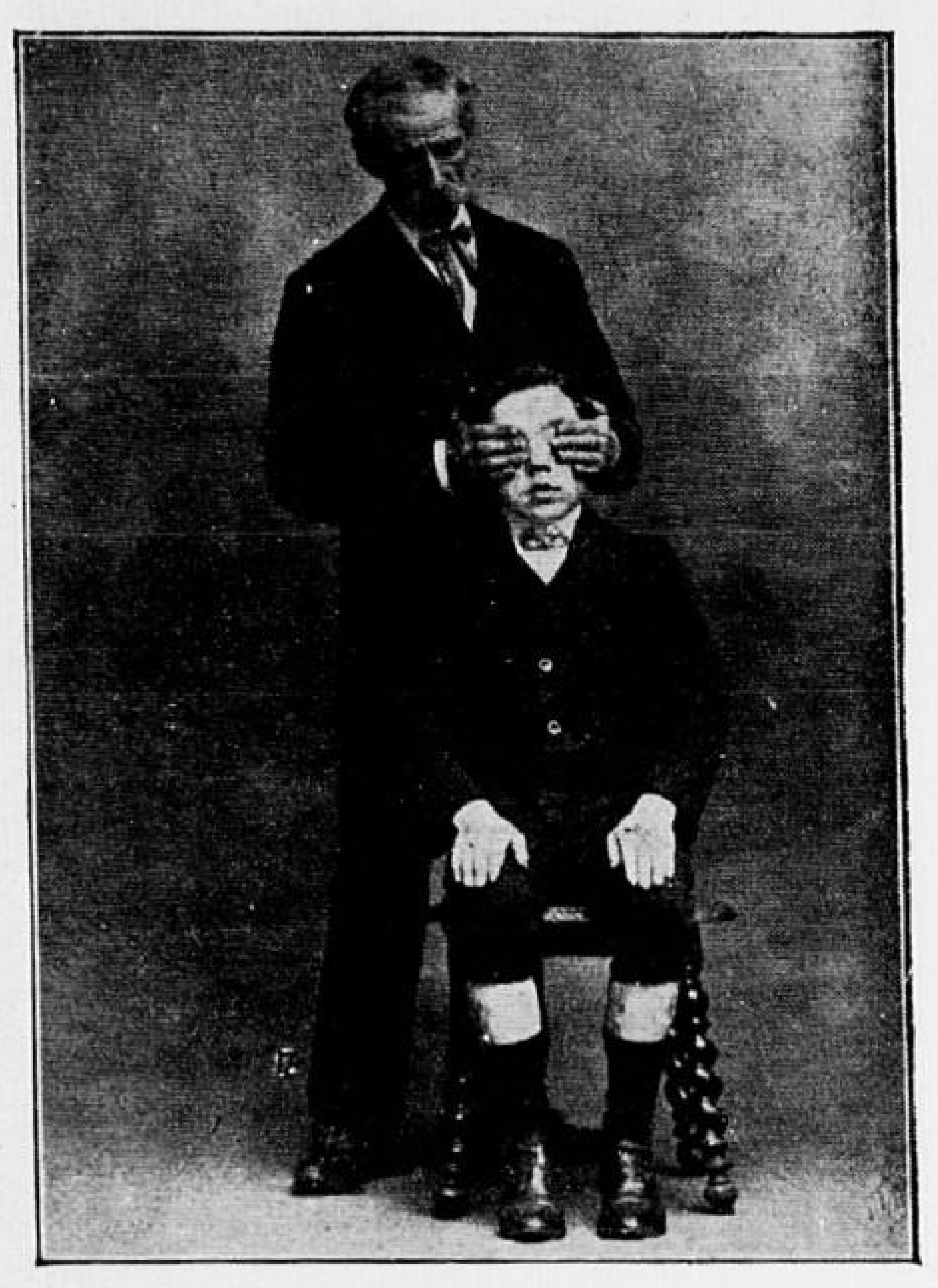
106



107



108





109



110



111



112



113



114



115



116





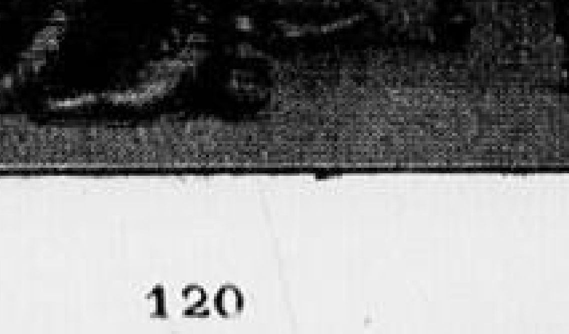
117



118



119



120



121



122

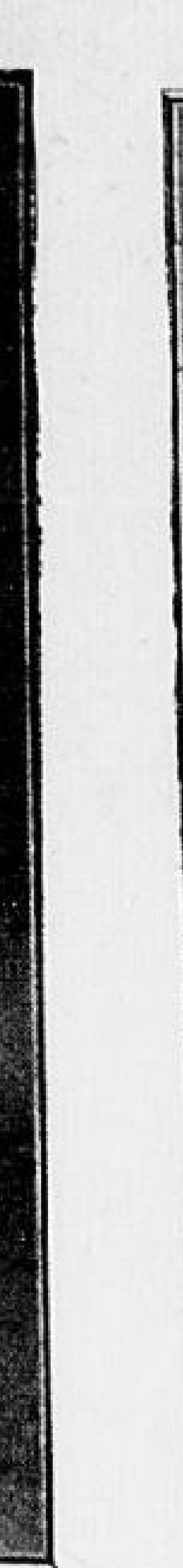


123



124





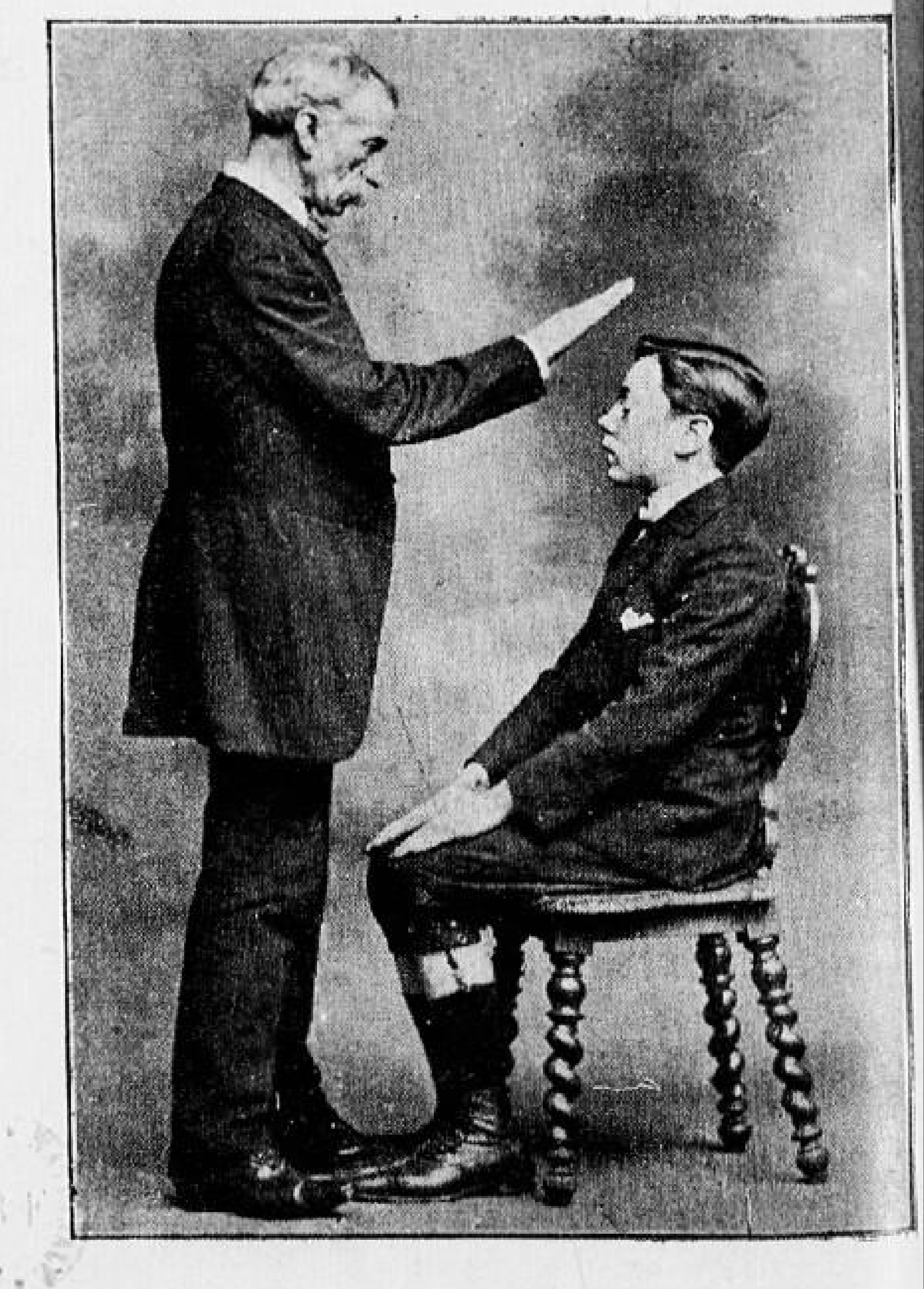


125

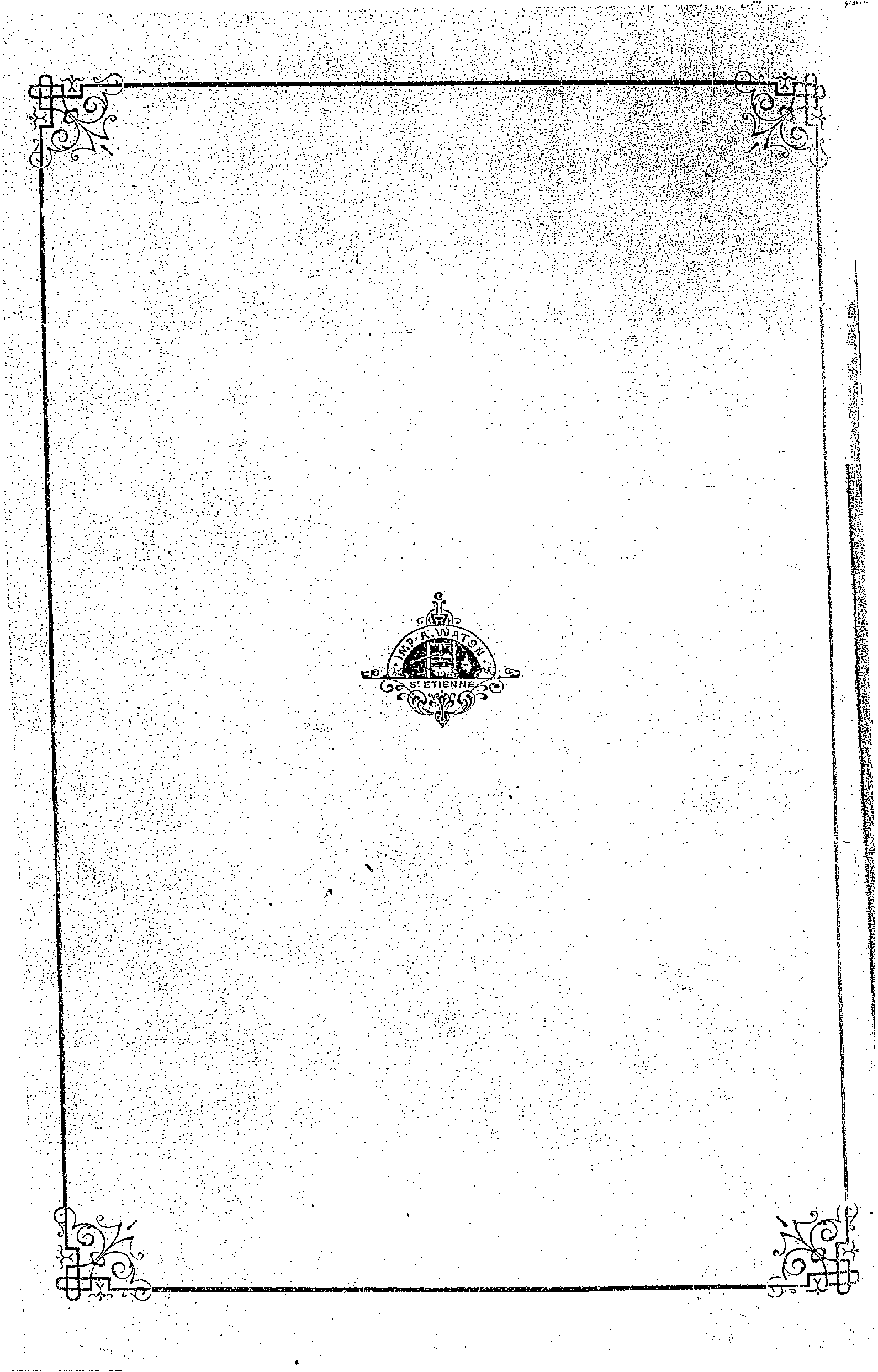
126



127



128


IMP. A. WATON
ST ETIENNE